6 دقائق لعلاج مصدر مشكلاتك الصحية، أو الخاصة بنجاحك أو علاقاتك



# شفرة العلاج

د. ألكسندر لويد، طبيب في المداواة الطبيعية

بالاشتراك مع الطبيب بن جونسون، المتخصص في المعالجة بتقويم العظام، والمداواة الطبية الطبيعية

تصدير بقلم د. جوردان روبين، المتخصص في المداواة الطبيعية ومؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا حسب صحيفة نيويورك تايمز *The Maker's Diet*



# Table of Contents

# **شفرة العلاج**

دقائق لعلاج مصدر مشكلاتك الصحية، أو الخاصة بنجاحك أو 6 علاقاتك

**د. ألكسندر لويد**
**طبيب في المداواة الطبيعية**

بالاشتراك مع الطبيب **بن جونسون**، المتخصص في المعالجة بتقويم العظام، والمداواة الطبية الطبيعية

# THE HEALING CODE

6 Minutes to Heal the Source
of Your Health, Success,
or Relationship Issue

**Alex Loyd, PhD, ND with**
**Ben Johnson**, MD, DO, NMD

## تحويل وإهداء

تحويـل من كتـاب مصـوَّر والمراجعـة الكاملـة: «**محمـد حسـين**»، أسأل الله أن يتقبَّل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم، وأن ينتفع به العالمين من كل كفيفٍ وذوي الأبصار.

# شفرة العلاج هي طاقم أدواتك في الحياة

في عام 2001 اكتشف د. ألكسندر لويد طريقة لتحفيز وظيفة بدنية موجودة في جسدك تخلصك من مسببات ما يزيد على 95% من الأمراض والعلل. ويمكن للجهاز المناعي العصبي حينها أن يؤدي وظيفته في علاج أية مشكلة تنشأ في الجسد. وقد ثبتت صحة اكتشافات د. لويد بالاختبارات على آلاف الأشخاص من جميع أنحاء العالم، والذين استخدموا نظام شفرة العلاج في حل أية مشكلات جسدية أو عاطفية أو خاصة بالعلاقات بشكل واقعي، وكذلك تحقيق تقدم هائل في النجاح المهني.

وقد أدى اختبارها أيضًا إلى اكتشاف أن هناك "شفرة علاج شاملة" يمكنها المساعدة في علاج أكثر المشكلات التي تواجه غالبية الناس. وفي هذا الكتاب، سوف تتعرف على هذه الشفرة، والتي يستغرق التعرف عليها بضع دقائق فقط. وهذا الكتاب يشمل أيضًا:

- الأسرار السبعة للحياة والصحة والرخاء

- أسلوب الثواني العشر للتأثير الفوري للتخلص من التوتر اليومي

- مستكشف مشكلات القلب، وهو الاختبار الوحيد الذي يظهر مسببات مشكلاتك في تقرير شخصي موجز.

ويمكنك الآن اكتشاف الوصفة الأساسية لعلاج المشكلات التي تعرفها...بل والمشكلات التي لا تعرفها.

**"لدي د. أليكس لويد تقنية العلاج التي ستغير من شكل العالم الحالي، والتي ستحدث تغييرًا جذريًّا في صحتك. وهي الطريقة الأيسر للشفاء والبقاء معافي بسرعة."**

- **مارك فيكتور هانسن**، المؤلف المشارك لسلسلة شوربة دجاج للروح

# إشادة بالدكتور ألكسندر لويد وبالكتاب

يحوز الدكتور أليكس لويد تكنولوجيا العلاج الحاسمة في العالم اليوم – فسوف تحدث" ثورة في عالم الصحة. إنها أسهل طريقة للتعافي سريعًا والحفاظ على الصحة. وربما يكون ."الدكتور لويد هو ألبرت شفايتزر عصرنا الحالي

**مارك فيكتور هانسن، المؤلف المشارك لسلسلة كتب شوربة دجاج للروح -**

يكاد يجب على الفرد أن يتبع عملية مثل شفرة العلاج من أجل تغيير المعتقدات الخاطئة" ."التي تعوقه عن الوصول إلى الحياة التي يتمناها، والصحة التي ينشدها

**الدكتور بروس ليبتون، باحث سابق في علم الأحياء الخلوي بجامعة ستانفورد، - ومؤلف الكتاب الأفضل مبيعًا Biology of Belief**

لقد استخدمت تقريباً جميع أحدث وأعظم تكنولوجيا العلاج وبروتوكولات التعافي" وتقنياته وأنظمته وفلسفاته وأساليبه في كل من الطب التقليدي والبديل، ولو كنت مختارًا إحداها لاخترت عمل الدكتور أليكس لويد. فلم أجد قبل ذلك عملية أخرى تتسم بمثل هذه البساطة، وسهولة التعلم، وقابلية النقل، والفاعلية العميقة، والديمومة الأساسية. ."وأفضل ما يمكنني التوصية به هو أنني أستخدمها مع نفسي وعائلتي ومرضاي

**الطبيبة ميريل كين جاليرا، المديرة الطبية لمركز جاليرا، ورئيسة الأطباء السابقة في - مركز الدكتور ميركولا للصحة الطبيعية**

على مدار سنوات عدة، عملت مع أشخاص آخرين بالكتابة في مجلة ألترناتيف ميديسن" ماجازين، ورأيت كل الأمور التي تتعلق بالصحة الطبيعية. ولم أجرب فقط معظم التقنيات والمنتجات، ولكنني تعاملت أيضاً مع المبتكرين والمطورين بشكل شخصي. كما أنني أجريت الأبحاث والاختبارات والمقابلات المضنية مع المرضى لتحديد الوسائل الحقيقية من الزائفة. ولكن شفرات العلاج هي أكثر أساليب العلاج التي صادفتها - والتي يمكنك "تنفيذها.

بنفسك". - سهولة وفاعلية. على الإطلاق! فهي تتعامل مع مجموعة كبيرة من المشكلات
."!على نحو متناسق وسريع ويمكن التنبؤ به. بمعنى آخر: "إنها تمثل صفقة حقيقية

**الدكتور كريستوفر هيجارتي، محاضر حائز على جوائز عالمية، ومؤلف أفضل الكتب - مبيعًا ومستشار لأكثر من ٤٠٠ شركة من أفضل ٥٠٠ شركة في العالم حسب تصنيف مجلة فورتشن، وأيضاً مستشار للحكومات والمنظمات المتخصصة والعديد من المنظمات الأخرى في ٣٦ دولة**

لقد التقينا الدكتور أليكس لويد من خلال الهاتف بعد العودة من الهند. وقد سافرنا إلى" سينسيناتي، بولاية أوهايو لحضور ندوة علمية. وشعر كلانا بالإصابة بالأميبا وعقدنا العزم على إخطار المنظم - بيل ماكجرين من مؤسسة ماكجرين - بأننا لا نعتقد أن بإمكاننا. حضور الندوة. وعلى الفور أوصلنا بيل بأليكس (الذي وضح لنا كيف نستخدم) شفرات العلاج. وحصلنا على راحة لمدة يوم واحد قبل عقد ندوتنا العلمية، وفي اليوم التالي من استخدام شفرات العلاج لعدة مرات، كنا نشعر بتحسن هائل. وفي الوقت الذي بدأت فيه الندوة العلمية، كنا نشعر بشعور رائع، وبعد ذلك تلقينا الآراء الحماسية. من المشاركين في الندوة العلمية والتي تفيد بأنها كانت من أفضل ندواتنا. على الإطلاق. ولطالما حققت شفرات العلاج نتائج عظيمة. لنا. فإنها بسيطة، وغير مضرة بالأنسجة الجسدية، وسهلة الاستخدام وفعالة. وعلاوة على ذلك، فإن الدكتور لويد شخص ودود ومهذب للغاية يتمتع بأقصى ."درجات النزاهة. لقد حظينا. بشرف التعرف عليه ومرافقته

**كريس وجانيت أتوود، مؤلفا الكتاب الأفضل مبيعًا طبقا لقوائم صحيفة نيويورك - تايمز The Passion Test**

في عام ٢٠٠٤، واجهت مشكلة بقدمي كانت تسبب لي آلامًا مبرحة. وفي كل مرة أخطو" خطوة، كان كعب قدمي يتأذى بألم حاد. وكان يبدو أن الأطباء قد عجزوا عن مساعدتي ولمدة ستة أشهر كاملة عشت بهذه الحالة. المزمنة. وتفاقم الألم إلى الأسوأ. ثم تعرفت على الدكتور أليكس لويد وشفرات العلاج وقررت أن أرى بنفسي إن كان هذا البرنامج سيساعدني. وأجريت اختبار معدل التغير في ضربات القلب ("المعيار. الذهبي" لاختبار العمل المستقل للجهاز العصبي) والذي أظهر أن جسدي يعاني توترًا شديدًا وجهازي العصبي يعاني الخلل. وعلى الفور جربت شفرات العلاج لمدة سبع دقائق. ثم أجريت اختبارًا. آخر لمعدل التغير في ضربات. القلب. وأظهر هذا الاختبار. الثاني أن جسدي لم يعد يعاني التوتر- وعاد لجهازي العصبي اتزانه. وفي اليوم التالي، أظهر اختبار آخر لمعدل التغير

في ضربات القلب أن جهازي العصبي مازال في حالته المتزنة. منذ تلك المرة التي أجريت فيها شفرة العلاج... وبعدها بثلاثة أيام ذهب الألم الذي كنت أعانيه في قدمي إلى غير رجعة. ومنذ ذلك الحين، وأنا ألمس تغيراً ملموسًا في زوج من المشاكل الجسدية الأخرى، ويبدو أن لشفرات العلاج أثرًا جيدًا للغاية أيضًا على المستوى العاطفي. فإنها سهلة الاستخدام. وأنا أود منك على وجه الخصوص ألا تعتمد على أي شخص آخر. فبإمكانك العمل على علاج نفسك. وأنا أعرف الكثير من الأشخاص الذين استخدموا هذه الشفرات بنجاح مماثل".

**- جوشوجرمان، مخترع ومالك نظارات "بلوبلوكر"، والذي يعتبر أحد أهم المسوقين ومؤلفي الإعلانات في العالم على مدار ثلاثين عاماً**

"تأتينا النعم والمنح في أشكال مختلفة. وأنا أرى أن أليكس لويد هو أحد هذه النعم. ولقد حظيت بمتعة مشاهدة تغير حياة أليكس في إحدى عطلات نهاية الأسبوع. فدراستي في التاريخ القديم أبرزت لي عالمًا مفقودًا، عالمًا حملني على أن أصفه بأنه "إعادة اكتشاف القلب".

وقد التقيت أليكس بعيد ساعات من إخبار زوجته له بأن زواجهما قد انتهى. ومحطما بالفشل في حياته، كان أليكس منفتحاً على اكتشاف ماهية القلب واللغة التي يتحدثها وكيف يحيا بقلبه. ومنذ ذلك الوقت، انطلقنا معًا في رحلة بحثية لزيادة وعينا واكتشاف عجائب هذا العالم المفقود.

إنني لا أستطيع الإلحاح على التوصية بشفرات العلاج. فإنها - في رأيي – تعد طفرة هائلة تعالج أية مشكلة من جوهرها. وما حققه الحاسب الآلي في عالم الأعمال، تستطيع شفرات العلاج أن تفعله في عالم الصحة والعلاج. وإن كانت لديك الرغبة في الانفتاح على العالم الموصوف في هذا الكتاب، فإنك ستذهل من اكتشاف النعم والمنح التي وهبك الله إياها - بل وهبنا جميعًا إياها".

**- لاري نايبر؛ معلم أليكس لويد وصديقه وتلميذه**

"على مدار هذا الكتاب، ستكون لديك الأدوات اللازمة لتغيير حياتك والتحرر من الأفكار التي تعوقك في جميع مناحي حياتك. فاقرأه وشاهد ما يحدث".

**- بيل ماكجرين، رئيس مراكز ماكجرين العالمية**

إن شفرات العلاج هي أعظم اكتشاف علاجي على مر التاريخ. فعلى مدار أربعين عامًا من" عملي الإذاعي، رأيت واختبرت كل وسيلة علاج يمكنك تخيلها. (وطوال ١٠ سنوات من تلك السنوات الأربعين، كنت مذيع برنامج"سايزون" الذي يركز على أحدث الاكتشافات العلمية ويغطي ٣٨ ولاية). وتعد شفرات العلاج مستوى يتخطى أي شيء رأيته على الإطلاق. فإنها أعظم اكتشاف منذ بدايات علم الطب لأنها تضع عملية التعافي تحت تحكمك. وبمجرد أن تجرب إحدى هذه الشفرات، ستتغير حياتك على الفور ـ فجربها ".!وشاهد ما يحدث

**"بيل بوشيرز؛ عالم ومذيع البرنامج العلمي الشهير "سايزون -**

لقراءة المزيد من شهادات الأشخاص الذين يستخدمون شفرات العلاج لحل نطاق عريض من المشكلات - الجسدية والنفسية ومشكلات النجاح والعلاقات -يرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.thehealingcodebook.com.

## إهداء المؤلِّف

عزيـزي القـارئ: هـذا الكتـاب مهـدى لـك أنت. أتمـنى، وأرجـو أن يكـون نهايـة لبحثـك أو بدايـة للحـل الـذي تنشـده، كمـا حـدث مـع زوجتي، هوب (تريسي)، ومعي ومع العديد من الأشخاص الآخرين. أتمنى أن يهدي الله قلبك ويحفظه، كما أنعم علينا بذلك.

**الدكتور ألكسندر لويد -**

# شكر وتقدير

لم تكن الكلمات لترتسم فوق صفحات هذا الكتاب لولا يد العون التي تلقيتها. من عدد من الأشخاص الذين أتقدم إليهم بجزيل الشكر والعرفان.

بين جونسون، شكراً على الانضمام إليَّ كصديق وأخ في هذه المهمة، وشكراً لتوم وماري آن كوستيللو على ما بثاه في نفسي من روح معنوية عالية إلى جانب تقديم الدعم لي خلال السنوات السبع الماضية، وأشكر كين جونسون على إدارته للأمور بحنكة ومهارة، كما أشكر لوري ريفيرز على مساعدتها إياي على البدء في هذا الكتاب، وعلى كل الضحك الذي تشاركناه معًا، والشكر موصول إلى جوديث وايت على التعامل مع التفاصيل بصدر رحب على مر السنين، كما أشكر ديانا إلبي على ما قدمته من مساعدة من أجل إنهاء هذا الكتاب إلى جانب الكثير من الأمور الأخرى.

وإلى معلمي، لاري نابير. شكراً على ما قدمته من حب، وعلى إرشادي إلى الطريق الصحيح - طريق القلب.

وأوجه شكرًا خاصًا إلى زوجتي، هوب (تريسي)، ولأبنائي على تحمل عناء كتابة الملاحظات في أوقات غريبة، كما أحمد الله على إلهامي شيئاً أكتب عنه. أحمدك يا إلهي على كل شيء.

كل ما ستجدونه بين دفتي هذا الكتاب من أشياء جيدة وصادقة إنما هي هبة من الله، الذي أمتن لفضله وكرمه، وأشعر بفرحة غامرة وأنا أقدم لك، أيها القارئ، هذه الهبة، وإذا وجدت غير ذلك في هذه الصفحات، فهذا مني، وأطلب منكم السماح والصفح سلفًا. إن هذا الكتاب - The Healing Codes، إنما هو دعوة، وليس مشروعا - كما هي الحال مع شركة تجاريًا، فنحن نعمل على تحويل انتباه العالم نحو المسائل المتعلقة بالقلب، قلب شخص واحد في كل مرة، فالقلب هو مصدر المشكلات والحل أيضًا.

لقد بدأت هذه الدعوة مع حب حياتي - زوجتي هوب - منذ ثلاثة وعشرين عامًا، واستمرت مع أبنائي - هاري وجورج - اللذين علماني الكثير عن الحب والصدق أكثر مما علمتهما. إني أحبكما إلى الأبد.

**ألكسندر لويد.**

إنني أود أن أشكر الدكتور ألكسندر لويد على مثابرته على إخراج هذه المعرفة التي تؤثر في طريقة التفكير، للأشخاص الذين جرحتهم الحياة بمشكلاتها (وكلنا جميعًا كذلك). لقد كانت فترة الاحتضان طويلة، وعملية الولادة صعبة، ولكن النتيجة جليلة ورائعة، فهذا

الكتاب يدور حول تغيير جوهر حياتك. - ليس عن طريق زيادة الاجتهاد في العمل أو تحقيق المزيد من النجاحات، ولكن عن طريق فهم أساسيات علم الطبيعة واستخدامها مع الجسد من أجل إتاحة الفرصة أمامه لعلاج نفسه؛ حيث إن الجسد هو المعالج الذي منحه الله هذه القدرة، ويعمل الكتاب كأداة تساعد على فك قيود المعالج؛ حتى يمكنه القيام بعمله. إن العملية بسيطة للغاية – ومعظم الاكتشافات العظمى كذلك. أليكس! إنني أتقدم إليك بجزيل الشكر على هذا الاكتشاف الذي أنقذ حياتي.

**- بين جونسون**

## تمهيد:
## جوردان روبين

إن شفرة العلاج التي صاغها الدكتور ألكسندر لويد، هي بمنزلة إلهام لكل الأشخاص الذين يبحثون عن إجابات للتحديات التي تواجههم في حياتهم اليومية.

ولقد زرت خلال معاناتي التي استمرت عامين - مع العديد من الأمراض المستعصية - سبعين خبيرًا في الطب التقليدي والطب البديل، باحثاً عن علاج. وبعد هزيمة الأمراض التي أصابتني، عن طريق صدق الإيمان بالله واتباع مبادئ الطب الطبيعي، مضيت إلى مهمة تحسين صحة هذه الأمة والعالم عن طريق الاهتمام بشخص واحد في كل مرة، ولقد قمت بتقييم المئات من طرق العلاج التي كانت تخرج بنتائج مختلطة في معظمها في أحسن الظروف، خلال بحثي عن الأساسيات الأكثر فاعلية في فك قيود القدرات الصحية الكامنة للجسد.

وقد عرفت شفرة العلاج على يد صديق، ويجب أن أقر بأنني كنت أشعر بقليل من الشك في بداية الأمر، وحالما سمعت وقرأت الشهادات الرائعة للأشخاص الذين تغيرت حياتهم، وعلمت أن اكتشاف نظام شفرة العلاج قد حدث بعد اثني عشر عاماً من التأمل، وأن هذا النظام ينسجم انسجاماً تامًّا مع ما ورد في الكتب الروحانية، وأن جذوره تمتد إلى العلم، أردت أن أعرف المزيد. وبعد ذلك بوقت قصير، سنحت لي الفرصة لقضاء الوقت مع الدكتور ألكسندر لويد، ولو كنت أشعر بأية شكوك، فقد تبددت هذه الشكوك تمامًا؛ حيث كان ألكسندر مثالا حيا على النظام الذي وضعه.

لم يكن أليكس يساعد أفراد عائلته فحسب على تحسين صحتهم الجسدية والعاطفية، بل إن عطفه على المحتاجين واستعداده لمساعدة الناس مهما تطلب الأمر جعلاه مميزًا، لا يشبه أي شخص قابلته من قبل؛ حيث إن أليكس هو أحد أكثر الأشخاص الذين قابلتهم في حياتي عطاءً وإحساساً بالرضا والسلام، ولقد شاهدت أليكس لويد وشفرة العلاج وهما يساعدان على تحسن صحة الأصدقاء وأفراد العائلة تحسنًا كبيرًا، ويحققان نتائج قابلة للقياس بطريقة مادية وروحية وعقلية وعاطفية.

ولكنني لم أدرك القوة الحقيقية التي تكمن في شفرة العلاج حتى تعاملت مع أزمة شخصية عاصفة، فلقد عملت مع أليكس بشكل يومي لمدة أربعين يوما واستخدمت شفرة العلاج،

بعد مواجهة ما بدا وقتها كصعاب لا يمكن التغلب عليها، من أجل إيجاد حل للمشكلات المتعلقة بقلبي، والتي لم أكن أعلم بوجود العديد منها، وخلال هذه العملية، كنت أستطيع التخلص من التجارب السابقة المؤلمة دون عناء أو مشقة، والصفح عن الأشخاص الذين سببوا لي الجراح على مر السنين، صفحًا جميلاً، والأهم من ذلك، طلب الصفح من الأشخاص الذين تسببت في جرحهم. ولقد شهدت حدوث معجزة أخرى في حياتي وجسدي وروحي وشخصيتي؛ ولهذا فإنني أدين بالكثير من الشكر والعرفان للدكتور أليكس لويد وشفرة العلاج.

يعتمد هذا الكتاب على نظام شفرة العلاج ويقدم لك جوهر عمله وسر نجاحه، ومع معرفتك لهذا النظام، ستحصل على أكثر من مجرد كتاب. فأنت تمسك في هذه اللحظة بمفاتيح فك قيود قدراتك الصحية الكامنة بين يديك.

وإذا استخدمت الأدوات المذكورة في هذا الكتاب، فسوف تستطيع الوصول إلى الصفح الحقيقي، والتخلص من المعتقدات الخاطئة، وعلاج المشكلات المتعلقة بقلبك، التي تسبب الشعور بالضغط والفشل والأمراض الجسدية أيضًا في حياتك؛ ولكن رغم قوة مبادئ شفرة العلاج، فإنها لا تعمل وحدها. فينبغي عليك التدرب على أساليب شفرة العلاج بعناية واستخدام الأدوات، مثل الباحث عن المشكلات القلبية. أرجو منك - عزيزي القارئ - أن تأخذ الوقت اللازم لتطوير برنامج شفرة العلاج الخاص بك باستخدام الأدوات التي ترد في الفصلين الحادي عشر والثاني عشر، وسوف تشعر بالدهشة من سرعة وفاعلية أسلوب "التأثير السريع"، الذي يستغرق ١٠ ثوان للتخلص من الشعور بالضغط والانفعالات السلبية وزيادة الطاقة طوال اليوم؛ ولكن هذا الأسلوب لن يعود عليك بالنفع إلا إذا استخدمته وقت الحاجة إليه.

في الوقت الحاضر، نسمع كثيرًا عن إصلاح النظام الطبي في الولايات المتحدة الأمريكية، فإذا استخدمت الأدوات القوية التي يقدمها لك هذا الكتاب، فسوف ترى التحول الذي سيطرأ على صحتك وحياتك في الداخل والخارج.

ولقد استفدت كثيرًا من الأفكار الملهمة والحكمة التي تلقيتها من الدكتور أليكس لويد، والآن، حان وقتك لتبدأ رحلتك نحو التمتع بصحة جيدة مع شفرة العلاج.

**الدكتور جوردان إس. روبين، طبيب متخصص في المداواة الطبيعية**

مؤلف أكثر من ٢٠ كتابا من أفضل الكتب مبيعًا في مجال الصحة والعافية. حسب تصنيف صحيفة نيويورك تايمز
ومذيع البرنامج التليفزيوني Extraordinary Health
والمؤسس والرئيس التنفيذي لشركة جاردن أوف لايف

# مقدمة:
# الاكتشاف الذي غيَّر كل شيء

ما أكثر شيء تريده في الحياة؟ علاقة حب؟ حل مشكلة صحية؟ الشعور بالسلام؟ تحقيق إنجاز في أحد المجالات التي تشعر بأن قدراتك فيها أفضل مما تشير إليه نتائجك؟ تحقيق النجاح الذي يمكن قياسه بألف طريقة مختلفة؟ كيف يمكنك الحصول على الـ "شيء" الذي يبقيك مستيقظاً في الليل، أو الذي يؤدي إلى تسارع ضربات قلبك؟

إنني (أليكس)[1] أريد أن أتشارك معكم طريقة للحصول على هذه الأشياء في حياتكم، وهي طريقة وهبني الله إياها في عام ٢٠٠١.

في ذلك الوقت، بالعودة إلى عام ٢٠٠١، كنت أريد كل هذه الأمور، وكانت قصة حياتي - خلال الاثني عشر عامًا التي تسبق ذلك – فريسة للحزن والاكتئاب والأهداف غير المحققة واليأس - اليأس الذي جلب الألم والتعاسة لي ولعائلتي أيضاً طوال تلك الفترة، وفي كل مرة بدا فيها أن الأمور تمضي نحو التحسن قليلاً، كنا ننزلق إلى اليأس الذي أصبح سمة حياتنا، مرة أخرى.

ماذا كانت المشكلة عندما اتفقنا أنا و"تريسي" على الزواج في عام١٩٨٦، كنا نعتقد أن حياتنا ستصبح قصة نعيشها في "سعادة إلى الأبد". وفي خلال ستة أشهر، كانت زوجتي تصرخ على أتفه الأسباب، وتأكل الكعك المحلى بالشكولاتة بشراهة، وتختبئ في غرفة النوم كثيرًا، وتغلق الباب على نفسها. وعلى الرغم من حقيقة أن العيش معي من الممكن أن يتسبب في حدوث هذه الأمور مع أي شخص على كوكب الأرض، فإنني كنت أشعر بقلق بالغ؛ حيث لم تكن هذه الأمور تحدث لها قبل ذلك، وكان يبدو أنها لا تعرف سبب شعورها بالحزن الشديد، عدا الزواج بي بالطبع. وسرعان ما اكتشفنا أنها مريضة بالاكتئاب، وأنه من المحتمل أنها كانت كذلك معظم فترات حياتها. وفي الحقيقة، كان الاكتئاب والقلق يسري في عائلتها مثل النار في الهشيم. ولقد أقدم العديد من أفراد عائلتها على إنهاء حياتهم خلال الثلاثين عاما الماضية أو نحو ذلك.

## الحاجة البائسة إلى المساعدة

لقد جربنا كل شيء: الاستشارة، والعلاج، والفيتامينات، والمشروبات الغازية، والأعشاب، والتأمل، والأساليب البديلة للتنفيس الانفعالي... كل شيء! وقرأت تريسي العديد من الكتب التي تتحدث عن علم النفس، ومساعدة الذات، والأمور الروحية خلال هذه السنوات. إنني لا أعرف مقدار المال الذي أنفقناه خلال الاثني عشر عامًا تلك من أجل البحث – وصل الإجمالي في آخر مرة إلى عشرات الآلاف من الدولارات، وكانت بعض الأشياء التي جربناها ممارسات رائعة، لدرجة أننا لا نزال نتبعها حتى الآن، وقدم عدد قليل منها المساعدة، ولكن كانت تريسي دائمًا ما تشعر بالاكتئاب.

ولقد اعتقدنا أن الأدوية المضادة للاكتئاب ستكون هي الحل؛ ولكني أستطيع أن أتذكر بوضوح كيف كنت أصحو في منتصف الليل على صراخ تريسي، وأشغل الأضواء وأصاب بالهلع لرؤيتها وهي تجلس وسط الدماء. كانت الدماء تغطيها، وتغطي ملابسها والملاءات من حولها، وكانت تصرخ وتبكي في الوقت نفسه. وكنت أتصل برقم النجدة معتقداً أنها تعاني نزيفا داخليا، وكنت أتساءل عما إذا كانت ستنجو من هذا، وكيف سأوقظ ابني الذي كان يبلغ السادسة من عمره وقتها، إذا لم تستطع النجاة. وكان عقلي يدور حول هذه الفكرة عندما أدركت ما حدث بالفعل - لقد كانت تحك رجلها بأظافر قدمها خلال النوم حتى خدشت جزءًا كبيرًا من الجلد فنزفت الدماء على الملاءات. لقد كان هناك الكثير من الآثار الجانبية للأدوية المضادة للاكتئاب، ولكن هذه كانت أسوأها.

وكانت أعراض الاكتئاب نفسه أكثر سوءًا من ذلك. ففي إحدى المرات، أكملت تريسي اختبارًا ذاتيًا للاكتئاب في آخر أحد الكتب التي كانت تقرؤها، وكان نطاق نتائجها يشير إلى الاكتئاب الشديد، ولقد شرعت في مراجعة الاختبار لأعرف طريقة إجابتها عن الأسئلة، وشعرت بالصدمة عندما رأيت أنها أجابت بـ "نعم" عن سؤال عما إذا كانت تفكر في الرغبة في الموت في معظم الأوقات، ولقد أخبرتني بأنها كانت تشعر بالجبن الشديد ما منعها من القيام بهذا، ولكنها كانت تفكر كثيرًا في أنه سيكون من الجيد أن تنحرف عن الطريق وتصطدم بالحاجز الخرساني لتستريح من آلامها.

لقد كان الاكتئاب يؤثر سلبًا في كل ناحية من نواحي حياتنا وعائلتنا، وكم من مرة شعرنا فيها بأننا على حافة الانهيار، وبعد مرور ثلاثة أعوام على زواجنا، وصلت أنا وتريسي إلى الرغبة في الانفصال، وكان الشيء الوحيد الذي منعنا من ذلك كان الاعتقاد بأن القدر يخبئ لنا شيئا أفضل، ولقد قمت أنا وهي بإعادة القيام بطقوس الالتزام بمواثيق الزواج وتجديد عهودنا - لقد كنا معًا "في السراء والضراء" بالفعل.

لقد كنت أتشبث بالأمل؛ فهو الشيء الوحيد الذي تبقى لديَّ، وهو الذي دفعني إلى مواصلة البحث عن طرق لمساعدة تريسي، فذهبت إلى اثنين من برامج الدكتوراه وحضرت عددًا لا يحصى من الندوات وورش العمل، وقرأت العشرات والعشرات من الكتب التي تدور حول

علاج هذه المشكلة؛ ولكنني لم أجد الإجابات التي كنت أبحث عنها في أي منها. ولكن، هل تعلمت شيئا؟ بالطبع. هل أصبحت أكثر نضجًا؟ بكل تأكيد، وهل ظللت واثقاً بأنني سأجد الإجابة؟ دائمًا.

ثم وجدت ما كنت أريده. وجدته خلال ثلاث ساعات. لقد كان يبدو وقتها أنني الشخص الوحيد على كوكب الأرض، رغم وجود الناس من حولي....

## مخطط العلاج

كنت في المطار أنتظر ركوب الطائرة للعودة إلى المنزل، بعد أن حضرت ندوة عن الأساليب البديلة في علم النفس في مدينة لوس أنجلوس، وعندما التقطت هاتفي الخلوي للرد، سمعت كلمة "أهلا". وبمجرد أن سمعت الكلمة، سرت القشعريرة في جسدي. لقد كانت تريسي تشعر بالاكتئاب الشديد، فلقد كانت تبكي وتقول إن ابننا هاري (الذي كان يبلغ السادسة من عمره وقتها)، لا يفهم كونها مريضة بهذه الطريقة. لوكنت في المنزل لاستطعت مساعدتها في التغلب على هذه الأعراض باستخدام بعض الأساليب التي أعرفها، ولكنني كنت عاجزاً عن مساعدتها وأنا على بعد ثلاثة آلاف ميل. ورغم ذلك، استمررت في التحدث معها والدعاء لها حتى جعلتني مضيفة الطائرة أغلق هاتفي، ثم شرعت في القيام بما كنت أقوم به في كل يوم طوال الاثني عشر عاماً الماضية - دعوت من أجل تريسي.

وما حدث بعد ذلك كان سبب تأليفي هذا الكتاب، وأفضل صياغة لما حدث هي أنني وجدت في عقلي وقلبي ما نطلق عليه الآن شفرة العلاج®.

لا تسئ فهمي... لم تكن هناك أشياء غريبة خارج نافذة الطائرة ٧٣٧، ولم يكن هناك ضباب أو سحاب يلف جسم الطائرة، ولم تكن هناك موسيقى تصدح في السماء. لقد كان ما مررت به شيئاً مختلفاً عن أي شيء كنت جزءًا منه من قبل، فعرفت أنه الاستجابة لدعواتي اليومية طوال الاثني عشر عامًا تلك. لقد خطرت الإجابة على بالي مثلما مرت به العديد والعديد من الأفكار من قبل - ولكنها لم تكن شبيهة بتلك الأفكار. يمكنك أن تعرف ما أتحدث عنه إذا كنت قد فكرت من قبل في شيء ما وقلت: "يا لها من فكرة رائعة!". حسنًا، إن الأمر كان قريبا من هذا، بخلاف أنه كان أكثر شبهاً بمرور فكرة شخص آخر رائعة برأسي. كان الأمر يبدو كأنني أشاهده على شاشة التلفاز. لقد خطرت الفكرة على بالي ولكنها لم تكن نابعة مني، فقد كنت "أقرأ" مخططًا لنظام علاجي لم أدرسه من قبل، وكانت الفكرة تدور حول آلية جسدية يمكنها علاج مشكلة روحية، مثل الاعتقادات الخاطئة. لقد رأيت نظاماً يوضح كيفية مواجهة السبب الحقيقي لكل مشكلات الحياة عن طريق القيام بتمرينات بسيطة تتضمن استخدام اليدين. ولذلك، كتبت، وكتبت وكتبت. كتبت حتى

تشنجت يدي، وقلت بصوت عالٍ وبالحرف الواحد (إنني أتذكر هذا لأنني نظرت من حولي خشية أن يكون هناك من يسمعني): "إما أن أتمهل قليلاً أو أحاول التذكر في وقت لاحق؛ فأنا لا أستطيع الكتابة بهذه السرعة!".

وعندما وصلت إلى المنزل، ساعدني اتباع هذا المخطط على التخلص من المشكلة التي شغلت حياتي لما يزيد على العقد من الزمان، ففي خلال٤٥ دقيقة فحسب، كان الاكتئاب السريري قد ذهب عن زوجتي، وبينما أكتب هذا الكتاب يكون قد مر على تريسي أكثر من ثماني سنوات شعرت في كل يوم فيها بأنها في أحسن حال ولم تتناول خلالها أي دواء قط، ولقد عاد الاكتئاب إلى تريسي بعد الـ٤٥ دقيقة الأولية، ولكنه ذهب بغير رجعة خلال ثلاثة أسابيع من ممارسة "شفرة العلاج" على نحو يومي. وبعد سنوات الآلام التي مررنا بها، باحثين خلالها عن شيء - أي شيء - قد يسهم في إعادة الأجواء الطبيعية إلى حياتنا والشعور بالسكينة، لا أعرف الكلمات التي تصف الفرحة والبهجة التي حلت علينا - أنا وزوجتي وأبنائي (لدينا اثنان الآن). في الحقيقة، غيرت تريسي اسمها في الوثائق الرسمية في عام ٢٠٠٦ إلى هوب (أي الأمل). وبعد كل السنوات البائسة، لم تعد تريسي الإنسانة نفسها التي كانت تشعر باليأس. لقد أصبحت الآن هوب.

وبعد تلك الليلة المصيرية التي اكتشفت فيها ما أطلقنا عليه بعد ذلك شفرة العلاج، كنت أشعر بنفس الدرجة من الحماس صباح يوم الاثنين التالي، عندما ذهبت إلى عيادتي الخاصة وأنا أخطط لدمج هذا النظام الجديد في العمل مع عشرات الأشخاص الذين ربما قد وصفوا حياتهم بكلمات تشبه كلماتي. لقد كانت هناك العديد من الآلام، والإحباطات. والأوجاع، وكان هناك الكثير من الأشخاص الذين يبحثون عن إجابة. وعندما بدأت في مشاركة شفرة العلاج مع مرضاي، حدث ما توقعت حدوثه بالضبط: ذهب الاكتئاب، وحلت السكينة محل القلق، وتبددت المشكلات التي تفسد العلاقات. وبدا أن المشكلات العقلية والانفعالية الأكثر حدة تتماثل للشفاء على نحو منتظم، ومتوقع، وسريع في معظم الحالات.

## توسع دائرة العلاج

لقد فكرت فيما يمكن أن يحدث، ولكني لم أكن أتوقع ما حدث بعد مرور ستة أسابيع؛ حيث سألتني إحدى مريضاتي المميزات عما إذا كان بإمكاني التحدث معها على انفراد لدقائق معدودة. كانت الحيرة تعلو وجهها على نحو لم أره من قبل، وأخبرتني بأنها لا تتذكر ما إذا كانت قد أخبرتني بأنها مصابة بمرض التصلب المتعدد من قبل، أم لا، ويؤسفني القول بأنني ذهبت إلى التفكير في إحدى دورات علم النفس لطلبة الدكتوراه، والتي كانت تتعلق بالمشكلات الأخلاقية والقانونية، وجال بخاطري أن الأمر يتعلق بدعوى قضائية وشيكة،

ولقد نظرت في ملفها بطريقة مرتبكة وعصبية، وقلت لها: "إنني لا أتذكر، ولكن دعينا نلقِ نظرة"، ثم أدركت أن السبب وراء سؤالها كان شيئاً آخر.

وبعدما تحولت مشاعري إلى الشفقة والعطف، أغلقت الملف، ووضعته جانبا، ونظرت في عينيها مباشرة وقلت: "إنني لا أتذكر ذلك أيضًا. لماذا تسألين؟"، حسنا. لقد انفجرت في البكاء على نحو يكاد يكون جنونيًّا، وبعدما هدأت، أخبرتني بأنها جاءت للتو من مستشفى فاندربيلت في مدينة ناشفيل؛ حيث علمت أنها لم تعد مصابة بهذا المرض. تأثرت كثيراً بهذا الموقف، وبدأت في البكاء أنا أيضًا.

ثم تحولت الدموع إلى ضحكات، وبدأنا في الضحك، ثم سألتها: "كيف أمكنك القيام بهذا؟ أخبريني، رجاءً، بحيث لو صادفت مريضة أخرى تواجه نفس الظروف، فسوف يمكنني إخبارها بما تستطيع القيام به. إن هذا أمر رائع... إنني سعيد للغاية".

ثم جاءت المفاجأة: أخبرتني المريضة بأن شفرة العلاج التي جعلتها تؤديها خلال الأسابيع الستة السابقة كانت هي السبب في الشفاء، ولا بد أن الأمر كان كذلك بالفعل - فلقد كانت هي الشيء الوحيد المختلف الذي قامت به.

حسنا، لقد اعتقدت أن هذا شيء استثنائي وغير طبيعي، استجابة غير معتادة تحدث مرة واحدة فقط، إلى أن سمعت قصة مشابهة تتعلق بالسرطان بعد مرور أسبوعين، ولم تمض فترة طويلة على ذلك، حتى سمعت قصة تتعلق بمرض السكر، ثم أخرى عن الصداع النصفي، وأخرى عن المراحل المبكرة من مرض باركينسون، وهكذا، إلخ.

وعرفت عندئذ أن الفكرة التي جاءتني على ارتفاع ٣٠٠٠٠ قدم، كانت أعظم بكثير مما كنت أرجوه أو أصلي من أجله، وأدركت النتائج الصحية الرائعة التي يمكن أن تعود على العالم من ورائها، ولكنني كنت أعلم أنني لن أجد من يصدق هذا لمجرد أنني قلته. وفي الواقع، قد لا يصدق معظم الناس هذه القصص المدهشة عن العلاج على الإطلاق، فهي تبدو مذهلة للغاية...وعجيبة للغاية...ورائعة للغاية. ولقد تحولت كلمة "رائعة"، التي تتكرر على مسامعنا بصورة يومية، إلى مرادف للإحباط عندما نقوم بتطبيقها على حياتنا وظروفنا الشخصية.

## البحث عن إثبات

لكي أقوم بعرض هذه الفكرة على العالم، كان ينبغي عليَّ الاقتناع عقليًّا وقلبيًّا بأمرين: الأول هو التأكد من تناغم هذه الفكرة مع اعتقاداتي الروحية. فلقد التزمت "الصمت" لأسبوعين أو ثلاثة، وأخذت وقتًا في التأمل، والتحدث مع مرشدي الروحي، والبحث في الكتب الروحية لكي

أعرف إذا ما كانت هذه الفكرة تنسجم معه أم لا. وفي نهاية تلك الفترة، أصبحت مقتنعًا بأن هذا الأسلوب العلاجي يتناغم مع المبادئ الروحية بالفعل أكثر من أي شيء آخر يقدمه الطب التقليدي أو الطب البديل، فهذا الأسلوب يعالج ما أكدت عليه الكتب الروحية بالضبط ويقوم بذلك بما يتفق مع طريقة عمل الكون وأجسادنا[2].

وكان الأمر الثاني الذي كان ينبغي عليَّ الاقتناع به هو إمكانية حصول شفرة العلاج على التصديق العلمي والتأييد الطبي، وكان يجب عليَّ القيام بهذا لأنني أدركت أنه سيجب عليَّ القيام ببعض التغييرات الجذرية في حياتي من أجل إخبار العالم بهذا الأسلوب العلاجي، إذا كان جيدًا بقدر ما أعتقد، وسيجب عليَّ الابتعاد عن عيادتي الخاصة بشكل أساسي، ويجب عليكم أن تدركوا أنني عملت لخمس سنوات من أجل الحصول على درجة الدكتوراه، وكانت هذه السنوات مليئة بالكفاح، فلم نكن نواجه اكتئاب تريسي فحسب، بل كنت أعمل في وظيفتين إضافيتين، وأذهب إلى كلية الدراسات العليا خلال ساعات الدوام الكامل، وأدفع الرسوم الدراسية، وأعول عائلة آخذة في النمو (ولد ابني الأول في تلك الفترة). ولقد مرت علينا أوقات عديدة تناولنا فيها زبد الفول السوداني أو الأرز والفول على العشاء. وبعدما حصلت على درجة الدكتوراه، وخلال عام واحد، أصبحت لديَّ قائمة انتظار للمرضى تمتد لستة أشهر. لقد كان عملي الخاص كمعالج يزدهر، وكنا نستمتع بثمرة كفاحنا أخيرًا.

ورغم روعة ما حدث مع تريسي وعملائي بسبب شفرة العلاج، فإنني كنت بحاجة إلى الاقتناع العقلي بأن الأمر جيد في الحقيقة كما بدا عليه. لقد كنت بحاجة إلى دليل.

وشرعت - طوال العام ونصف العام التالي - في الإثبات لنفسي بأن هذا الأسلوب العلاجي أفضل من أي شيء آخر بالفعل، ولقد اتجهت إلى اختبار معدل التغير في ضربات القلب، والاختبار الطبي القياسي لقياس الإجهاد في النظام العصبي المستقل، ولقد قمت بأبحاث كافية لكي أعرف أن كل المشكلات تقريبًا، التي يمكنك تخيلها، تعود إلى الإجهاد بشكل من الأشكال أو بطريقة أو بأخرى. ولقد اعتقدت أن شفرة العلاج يجب أن تقوم بإزالة الإجهاد من الجسم - إذا كانت تعالج أي شيء وكل شيء على النحو الذي يبدو أنها تفعله؛ لأن ذلك كان يؤدي إلى علاج المشكلات الجسدية بشكل غير مباشر، وفي الحقيقة، تتمثل المشكلات الوحيدة التي تعالجها شفرة العلاج في الوقت الماضي والحاضر والمستقبل، على الدوام في المشكلات الروحية المتعلقة بالقلب.

## نتائج مدهشة

تخطت نتائج العام والنصف من الاختبار مع معدل التغير في ضربات القلب ما كنت أرجوه بكثير، ولقد أخبرني أحد الأطباء بأن النتائج التي حصلت عليها لم تحدث في تاريخ الطب

من قبل. ماذا كانت النتائج؟ كانت تشير ببساطة إلى أن شفرة العلاج تزيح قدراً كافيًا من الإجهاد من النظام العصبي المستقل غير المتزن؛ مما يتيح له العودة إلى حالة الاتزان خلال ٢٠ دقيقة أو أقل، وأن إعادة الاختبار أثبتت أن معظم المشاركين (٧٧% (ظلوا في حالة اتزان بعد مرور ٢٤ ساعة، وحسب الأدبيات المتوافرة التي تعود إلى ٣٠ عامًا، وحسب الأبحاث التي أجراها الدكتور روجر كالاهان في كتابه الجديد Stopping the Nightmares of Trauma فإن أقصر فترة يتطلبها أي علاج من أجل تخليص الجسم من هذا القدر من الإجهاد هو ستة أسابيع، وفي الحقيقة، إذا قمت بربط الأمور ببعضها البعض، فسيتضح لك أن شفرة العلاج تريح الجسم من الشيء الذي يمثل مصدر كل مشكلاتنا تقريباً خلال ٢٠ دقيقة أو أقل.

ورغم أن نتائج اختباري الشخصي لم تكن نتيجة دراسة طبية أو عشوائية (دراسة لا يعرف فيها المنظمون أو المشاركون الجوانب المهمة في التجربة لتحقيق الموضوعية)، فإنها كانت كل ما أحتاج إليه لكي أظهر للأشخاص المتفتحين أن هناك أملا لحل مشكلاتهم، ولقد علمت أنني وجدت ما كنت أبحث عنه، وما كان العديد من الأشخاص يعتبرون أنه ضرب من المحال: شيء يقوم بعلاج السبب الأساسي، وليس الأعراض فحسب - شيء يدوم. ولقد حصلت على ما كنت أحتاج إليه لأتمكن من الابتعاد عن عيادتي الخاصة، وأبدأ مؤسسة ذا هيلينج كودز (شفرة العلاج) مع القليل من المال من قبو المنزل وبدون إعلانات، ولقد شعرت وقتها بأنني أحمل مسئولية تجاه مساعدة الآخرين الذين تعرضوا للآلام التي تعرضت لها أنا وتريسي طوال اثنتي عشرة سنة، وإني لأشعر بالحماس الذي لا يمكن وصفه بالكلمات، عندما أقدم لكم هذه الهدية التي حظيت بها في مايو ٢٠٠١، حتى يمكنكم علاج ما أصاب حياتكم، مثلما فعل العديد من الأشخاص في جميع أنحاء العالم.

وإنني (بين) أتفق مع هذا. في الحقيقة، كان أحد الأسباب التي دفعتني للمساعدة على عرض شفرة العلاج على قطاع عريض من الناس، تتمثل في النتائج الرائعة التي خبرتها بنفسي، ورأيتها بعد ذلك مع تجارب مرضاي في استخدام هذه الآلية، وها هو ما حدث معي.

## قصة بين

يمكنني القول إنني كنت "أحيا حياة طيبة" في مدينة كلورادو سبرينجس في ولاية كلورادو في عام ١٩٩٦. فلقد كانت ممارستي الطبية مزدهرة، وكان مرضاي رائعين، وكان عملي الإضافي في مجال العقارات ناجحًا، ولقد كنت أستمتع مع عائلتي، وأحظى بوقت كبير أقضيه في صيد الحيوانات، وصيد الأسماك، والتزلج على الجليد. ما أجملها من حياة!

ولقد خضع أبي خلال هذا الوقت لجراحة ثلاثية لفتح مجرى جانبي للشرايين، وكانت شرايينه السباتية تحتاج للتنظيف بسبب الجلطة التي حدثت في شرايين رجله، ولقد سألني قد (FDA) أبي عن بعض العلاجات غير التقليدية، التي لم تكن هيئة الغذاء والدواء الأمريكية اعتمدتها. وعندما بدأ أبي في التعافي، وبدأت الجلطة في التبدد من الشرايين، أصابتني الدهشة؛ فكلما بحثت في الأعشاب والمكملات الغذائية، بالإضافة إلى موانع استخدام المواد أدركت أنني كنت أقوم بعلاج الأعراض ،(FDA) المعتمدة من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية فحسب، ما لا يؤدي إلى تغير الحالة المرضية إلى الصحة والعافية.

وبدأت في اكتشاف حقيقة الأدوية وتأثيراتها الجانبية الهائلة، ولقد اكتشفت عوالم من العلاجات الفعالة الموجودة التي لم يطلعني عليها أحد خلال دراستي النظامية للطب، وعرفت بأنه ينبغي عليَّ معرفة المزيد عنها. وبدأت المغامرة.

عدت إلى ولاية جورجيا، موطني الأصلي. حيث بدأت في التهام كل ما أمكنني العثور عليه فيما يتعلق بالأعشاب والمكملات الغذائية والمعالجة المثلية والعلاجات الطبية البديلة الأخرى. لقد كان الأمر يبدو مثل الالتحاق بكلية الطب من جديد! ولقد قررت في النهاية أنني بحاجة إلى تدريب رسمي بسبب وجود الكثير والكثير من المعلومات؛ فحصلت على شهادة طبيب معالج بالطب الطبيعي (NMD).

ومنذ ذلك الحين، أصبحت أبذل كل ما بوسعي لكي أقدم لمرضاي أفضل ما في العالمين، كليهما. ففي الوقت الحالي، أقوم بدمج الأساليب الطبية التقليدية النافعة مع العلاجات البديلة المناسبة في سبيل وضع أكثر البرامج العلاجية فاعلية من أجل مرضاي، وعن طريق القيام بذلك، حققت نجاحاً في العمل مع الأمراض الانتكاسية المزمنة، بما في ذلك السرطان - وهو المجال الذي قررت في النهاية التخصص فيه - أكثر بكثير مما حققته، في السابق، باستخدام الطب التقليدي وحده، ورغم ارتفاع معدل نجاحي بشكل كبير، فإنني مثل أي طبيب، ما زلت أواجه حالات لا يستجيب فيها - المريض مهما استخدمت معه من أساليب علاجية. وكانت هذه الحالات سببًا في استمراري في البحث عن أسلوب علاجي يحقق النجاح مع الجميع، بغض النظر عن حالتهم.

## الأمراض أكثر من مجرد شيء جسدي

كانت إحدى العقبات الكبرى التي تواجهني كطبيب تكاملي للسرطان، تتمثل في المشكلات الانفعالية / الروحية التي ينبغي على مرضاي التغلب عليها من أجل الشفاء، ولقد مات بعض مرضاي بعد شفائهم من السرطان؛ لأنهم لم يستطيعوا التغلب على ما كانوا يشعرون به من غضب أو خوف أو كراهية الآخرين لهم، أو عدم الصفح، أو ما يواجهونه من مشكلات

أخـرى في حيـاتهم، ومن أجـل مسـاعدة مرضـاي على التعامـل مـع المشـكلات الانفعاليـة/ الروحية المعلقة بطريقة أكثر فاعلية، لجأت إلى البحث والتدرب على العديد من العلاجات، بما في ذلك الاستشارة التقليدية، وعلاج حقل الفكرة، وتقنية الحرية النفسية، والعلاج باللمس، وتقنية تاباس للعلاج بضغط اليد، وأحد أساليب العلاج بالطاقة وهو يعمل على تحفيز الجسم على استخدام أساليب العلاج الطبيعية الخاصة به، إلى جانب طرق أخرى[3]. ولقد ساعدتني بعض هذه الطرق إلى حد ما، وساعدتني بعضها أكثر من الأخرى؛ ولكني لم أجد من بينها ما يصلح للقيام بمهمة علاج الجميع.

وفي الحقيقة، نادرًا ما نصادف علاجاً جديدًا بحق، وبالتحديد علاجاً يمكنه تغيير الأمور على ساحة الطب، كما نعرفها بالفعل. فكر في احتمالات وجود عالم خال من دواء بروزاك (مضاد الاكتئاب)، أو ليبيتور (خافض الكوليسترول)، أو الأنسولين (علاج مرض السكر)، أو أدوية ارتفاع ضغط الدم. وعندما يتوافق علاج جديد مع احتياجاتنا الشخصية، فربما يصبح حدثا استثنائيًّا بحق، ورغم عدم معرفتي لمثل هذا العلاج في ذلك الوقت، فإن العلاج الجديد الذي كنت أبحث عنه هو شفرة العلاج[4]، الذي وضعه الدكتور أليكس لويد الذي أشعر بالسرور، في الوقت الحاضر، عندما أطلق عليه صديقي وشريكي.

وفي عيادة السرطان الخاصة بي في مدينة أتلانتا، نتبع منهجاً متقدماً للغاية، فنحن نبحث عن الأسباب المتعددة للإصابة بمرض السرطان، ونحاول وضع علاجات مخصصة لكل واحد منها، وأعتقد أن أسباب الإصابة بمرض السرطان تتمثل في مجموعة تتكون من المعادن الثقيلة، والفيروسات، والحرمان الخلوي من الأكسجين، والحُماض الأيضي، والمشكلات الانفعالية / الروحية، ويمكننا التعامل مع المعادن الثقيلة بفاعلية تامة باستخدام مجموعة متنوعة من المواد التي تحقن في الأوردة وتؤخذ بالفم، ويمكننا التعامل مع الجسيمات الشبيهة بالفيروسات، رغم صعوبة ذلك، باستخدام مستحضرات طبية مضادة للفيروسات وأدوية أخرى غير معتمدة من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA). بينما يسير التعامل مع حرمان الخلايا من الأكسجين (الذي فاز من أجله أوتو ووربرج بجائزة نوبل في الطب عام ١٩٣٢، عندما أثبت أن نقص الأكسجين يمثل سببا أساسيًّا في الإصابة بمرض السرطان) على نحو أكثر بطئاً، وهناك أدوية تحقن في الأوردة من أجل تغيير منحنى انفصال الأكسجين عن الهيموجلوبين. ويرتبط هذا بشكل مباشر بالحماض الأيضي، والتغيرات المستمرة في النظام الغذائي التي تعتبر مهمة للغاية، ورغم صعوبة علاج هذه المشكلات، فإن هذا لا يزال ممكناً على المدى القريب، ولقد ظلت المشكلات الانفعالية / الروحية عقبة كئودا أمام تحسين صحة مرضاي. ولذلك، تزايدت أهمية البحث عن حل لتلك المشكلة بشكل متواصل مع استمرار في القيام بممارستي الطبية.

## التشخيص القاتل

خلال بحثي عن حل من أجل مرضاي، بدأت أنا نفسي، في الشعور ببعض المشكلات الجسدية، والتي كانت تتمثل في التعب والارتجاف الحزمي (انقباض لا إرادي أو تشنج لأنسجة العضلات) بشكل أساسي. وفي البداية، حاولت تجاهلها والادعاء بأنها نتيجة إصابة النخاع الشوكي التي عانيتها في عام ١٩٩٦، ولكن مع مرور الوقت، ازدادت حالتي سوءًا؛ حيث كانت العضلات تتوتر في سمانة رجلي، وتتشنج العضلات في ظهري أو أعلى ذراعي في الوقت نفسه، وكان بإمكان أي شخص يجلس بجانبي أن يشاهد هذه العضلات، وهي تقفز لأعلى وأسفل تحت جلدي. علاوة على ذلك، أصبحت أشعر بالإرهاق بالتام، حتى من صعود درجات قليلة، وأصبح صوتي ضعيفًا. ولذلك، قررت أنه قد حان الوقت لزيارة جراح تقويم العظام الشخصي، الذي كان صديقا مقربا أيضاً. ولقد تردد الطبيب كثيرًا بعد أن قام بفحصي، قبل أن يخبرني بأن تشخيص حالتي هو التصلب الجانبي الضموري (ALS)، والذي يعرف باسم مرض لوجيريج. لم أرتح لهذا التشخيص، ولهذا ذهبت على الفور إلى صديق آخر من الأطباء للحصول على رأي آخر؛ ولكنه أعطاني التشخيص نفسه أيضًا.

عدت إلى المنزل، وشرعت في قراءة كتبي الطبية؛ ولكني لم أجد إلا صورة قاتمة للغاية؛ فثمانون في المائة من الأشخاص المصابين بمرض لوجيريج يموتون خلال خمس سنوات من تطور الأعراض، وكنت أشعر بالأعراض منذ عام على الأقل. وحسب الإحصائيات المتعلقة بهذا المرض، فلقد انقضت نسبة ٢٥ إلى ٥٠٪ من الفترة المتبقية في حياتي، ولقد كان العديد من مرضاي المصابين بمرض السرطان يحظون باحتمالات أفضل من هذه.

وبعد فترة قصيرة من معرفتي تشخيص حالتي، حضرت ندوة سمعت فيها الدكتور أليكس لويد يتحدث عن عمله الجديد - شفرة العلاج. ولقد وجدت أن تماثل المرضى الذين كانوا يلجأون إلى استشارته، للشفاء جسديًّا عندما بدأ في علاجهم عاطفيًّا، أمر مثير للدهشة بالفعل، وكان هذا شيئا غير متوقع تمامًا، ولكنه حقيقي؛ حيث رأى الدكتور أليكس الكثير والكثير من المرضى الذين يتماثلون للشفاء الجسدي. ومع حصولي على التشخيص الجديد، قمت بمضاعفة جهودي من أجل دراسة اكتشاف الدكتور لويد.

## دراسة الأساس الفلسفي

لقد كنت مهتمًّا بمعرفة الأساس الفلسفي؛ لأن العمل سيكون معيباً إذا كانت فلسفته معيبة، ومع تقديم هذا الكتاب لمزيد من الشرح بالتفصيل، ستجد أن أحد المفاهيم الأساسية لأسلوب شفرة العلاج يتمثل في أن كل الذكريات تُحفظ في شكل صور، وأن بعض هذه الصور تتضمن أكاذيب أو أشياء غير حقيقية تؤدي في النهاية إلى الإصابة بالأمراض

الانفعالية و/أو الجسدية، إذا تركت بدون تصويب، وبالنسبة لي، فإنني لا أواجه أية مشكلة في تخزين الذكريات على هيئة صور؛ حيث يعمل المخ كحاسب عملاق، ورغم أن فكرة وجود أكاذيب أو أشياء غير حقيقية في هذه الصور لم تكن جديدة تمامًا عليَّ، فإنها كانت منطقية للغاية. فلقد رأى السابقون على فرويد واللاحقون له أننا نقوم بتعطيل الطاقة، ونعجز بعد ذلك عن التعامل مع مشكلات الحياة، وكان الجديد الذي عرضه الدكتور أليكس لويد هو مفهوم أن هذه الأحداث أو الصور، لم تكن صحيحة. على سبيل المثال، إذا شعر شخص ما بأنه غير محبوب، فهل هولا يستحق الحب بالفعل؟ بالطبع لا، وإذا شعرنا بأننا غير أكفاء، فهل هذا يعني بأن أجسادنا وعقولنا لا تستطيع القيام بأمر ما بالفعل؟ ربما لا. بل المرجح أننا لم نفكر في قدرتنا على أدائه، ولذلك، كنت أتقبل مفهوم الأشياء غير الحقيقية، ولكن، كيف يمكن أن يتحول هذا إلى مرض؟

ولقد حاولت مقارنة هذا بنموذج الحاسب الذي أفهمه. فهناك برامج معينة تصاحب عملية حياتنا، وأحد هذه البرامج هو برنامج "العلاج الذاتي". وعندما نصدق الأشياء غير الحقيقية، تفسد ملفات هذا البرنامج، ما يتسبب في إبطاء وتيرة عمله شيئاً فشيئا، ثم تعطله في النهاية. وإذا كنت تستطيع إدراك طريقة إصلاح الملفات...فمرحى! فسوف يمكنك استعادة قدرة الجسد الطبيعية على شفاء نفسه على النحو الذي فطره الله عليه. لقد كان هذا منطقيًّا في نموذج الحاسب، ومعقولا في النموذج البشري.

ولكن كيف ستشرع في إزالة البيانات الخاطئة وإحلال الصحيحة مكانها؟ لقد كنت أرى أن الأمر يعود في حقيقته إلى كونه مسألة فيزيائية فحسب؛ حيث يوجد كل شيء، بما في ذلك المعلومات الرقمية، في النهاية في شكل طاقة - وهو الشكل الأكثر شيوعاً - مع تردد يرتبط بها، ويمكننا تغيير أي تردد إذا عرفنا كيفية القيام بذلك.

## المخاطرة

لقد شعرت بالراحة نحو معززات شفرة العلاج من علم وفلسفة، ولذلك، اتجهت إلى التفكير بأن هذا هو الوقت المناسب للقيام بخطوة جريئة: الاشتراك في إحدى الندوات التعليمية. ولقد كانت الندوة جيدة، وبدأت في تعلم بعض الأساليب التي يستخدمها مدربو شفرة العلاج، وقررت أيضاً شراء ساعة من العمل العلاجي من الدكتور لويد من أجل الاستخدام الشخصي.

وكان هناك أمران أردت العمل عليهما على الفور. أولاً وقبل كل شيء، كان التشخيص الجديد لحالتي بأنها مرض لوجيريج، ولقد كنت أعاني من مشكلة قديمة مع الأرق، ولقد كانت هذه المشكلة متفاقمة للغاية لدرجة أنني لم أنم خلال العقود القليلة الماضية. دون

استخدام شيء يساعدني على النوم ليلاً، ولقد تلقيت إحدى الشفرات لعلاج ما أعانيه من أرق، وكان يجب أن أؤديها ثلاث مرات يوميًّا. وفي أول ليلة، وبعد القيام بشفرة واحدة فحسب، ذهبت إلى النوم ونمت طوال الليل. وخلال الأسابيع الخمسة التالية لم أتناول شيئاً لمساعدتي على النوم. إنني لا أقول بأنني لم أتناول شيئاً بعد ذلك قط؛ حيث أسافر كثيرًا، وأجرب أسِرَّة غريبة، وأسمع أصواتا مزعجة، ما يتسبب في خلق ظروف صعبة في بعض الأوقات. ورغم ذلك، أصبحت أنام وفق نمط جيد ورائع، ونادرًا ما أتناول شيئاً لمساعدتي على النوم.

وبالنسبة للارتجاف الحزمي والتعب والأعراض الأخرى لمرض لو جيريج - فقد اختفت، فبعد ممارسة شفرة العلاج لثلاثة أشهر فحسب، عدت إلى الجراح الذي قام بتشخيص حالتي في المرة الأولى، وقام بإجراء اختبار إليكتروميوجرافي (طريقة لتسجيل التيارات الناتجة عن العضلات) من أجل مرض لو جيريج، واكتشف أن المرض قد اختفى بنسبة مائة بالمائة. ولقد ذهبت عني أعراض المرض منذ مارس ٢٠٠٤، ولم تعاودني ثانية، وهنا يجب أن أذكر لمن لا يعرف شيئا عن مرض لوجيريج – ليس هناك علاج لهذا المرض.

وبعد تجربة نتائج أساليب شفرة العلاج بشكل شخصي، اخترت تعلم العمل بها بشكل كامل. كما قمت بتدريب العاملين في عيادة السرطان الخاصة بي في مدينة أتلانتا، حتى يتمتع مرضاي بفوائد هذا العمل العظيم أيضاً، واعتمادًا على النتائج التي أشهدها والعاملون معي، فإنني أعلم الآن أنني وجدت الأسلوب العلاجي الذي كنت أبحث عنه، ولا أعرف أسلوبًا آخر يعالج المشكلات الانفعالية والجسدية بمثل هذه الفاعلية والشمول.

ولقد وجدت نفسي في إحدى ليالي الجمعة دون شيء أفعله، فقررت وأطفالي مشاهدة أحد الأفلام، وقام الأطفال بتمشيط مجموعة شرائط الفيديو الموجودة في المنزل، بدلاً من الخروج في الأجواء الباردة والذهاب إلى متجر الشرائط، وبعد العثور على نسخة من فيلم A Space Odyssey:2001، أراد الأطفال معرفة أحداث الفيلم: حيث إنهم لم يروه من قبل. وبينما كنت أفكر في موضوع الفيلم. أن البشرية على وشك القيام بقفزة ثورية أخرى - كنت أفكر في معدل تزايد المعرفة في جميع المجالات تزايدًا اطراديًّا، ويحدث الشيء نفسه في مجال الطب، ولطالما اعتقدت بأننا جاهزون للانتقال إلى مستوى آخر في نموذج العلاج.

وسوف تجد في الفصل الثاني تاريخاً مختصراً للطب والعلاج، وسترى بوضوح أسباب اعتقادي بأن شفرة العلاج قد حققت قفزة جريئة إلى المستوى التالي في نموذج العلاج؛ فلقد تجنبت المذهب الباطني الذي عادة ما يحيط بمثل هذه العلاجات، كما أنه يتمتع بأساس فلسفي وعلمي سليم. ناهيك عن ذكر النجاحات التي حققها، فأنا مثال حي على هذا.

وهناك كلمة أخيرة أود أن أضيفها عن الأساسي العلمي السليم لشفرة العلاج قبل أن نمضي قدماً. بغض النظر عن قوة الأدلة التي تقدمها الاختبارات، فإنه دائمًا ما ستكون هناك انتقادات، وعادة ما سيستشهد النقاد بمشكلة محتملة تحدث مع كل الاختبارات: احتمال حدوث النتائج بسبب تأثير العلاج الإرضائي الوهمي (أن الأمر كله مجرد وهم). ولذلك، إذا أراد عالم متحفظ أن يقول: "ليس هذا علاجا معتمدًا"، فسيمكنه قول ذلك، ولقد حدث هذا مع صديق جيد يعمل في مجال الصحة الطبيعية؛ حيث مر بهذه التجربة. مع منتج رائع حصل على اعتماد ١٦ جامعة قامت بإجراء اختبارات مستقلة عليه، وكما قد يتبادر إلى ذهنك، لم يقدر منافسوه نجاحه. وفي كثير من الأوقات، عندما تبحث عن السبب الحقيقي الذي يتذرع به الأشخاص الذين يقذفون بالحجارة، ستجد أنهم يتبعون مخططاً لا يتعلق بالدراسات العلمية بأية حال من الأحوال. ولقد كان "حسن الختام" أحد الأشياء الرائعة والاستثنائية التي ظهرت نتيجة عام ونصف من الاختبارات، والتي ردت على هذا النقد المحتمل، فلقد كان العلاج دائماً ما يؤتي أثره مع الحيوانات والأطفال بسرعة وفاعلية أكثر من الآخرين. المقصد: من المستحيل أن **يؤثر الدواء الوهمي في الحيوانات أو الأطفال،** ولم يكن هناك أي مجال للشك على الإطلاق في أن النتائج التي كنا نشهدها، كانت ثمرة علاج حقيقي، وليس دواء وهميا. ولذلك، فإننا نعرب عن تقديرنا الكامل للعلماء والأطباء العالميين الشجعان ذوي العقول المتفتحة الذين قدموا الدعم لشفرة العلاج، وقاموا بالتصديق عليها. لقد تحملوا النقد من أقرانهم جراء ذلك، ولكنهم كانوا على استعداد للذهاب حيثما تتوجه الأبحاث والنتائج بشجاعة، حتى لو كان ذلك يعني الخروج عن الأطر العلمية التقليدية. **أحسنتم!** الأسس (لا تتخط هذا!)

هناك قول مأثور في عالم الصحافة يقول:

لا تهمل المقدمة أبدًا.

وهذا فصل المقدمة

وإذا فهمته، فستفهم كل شيء؛ لذلك، أفهم هذا...

## "الأمور المفردة الثلاثة"

عنوان غريب، أليس كذلك؟ هيا بنا نقم بتوضيحه.

كانت شخصية كورلي، التي قام بأدائها جاك بالانس، تمثل ،City Slickers في الفيلم المبدع راعي البقر. العجوز الصارم الفظ، الذي قليلاً ما يتحدث؛ ولكن تحت هذه الواجهة الفظة، وجد بيلي كريستال، الذي قام بأداء دور ميتش روبينز، حكمة الكبار. وفي لحظة صدق نادرة الحدوث بين الاثنين، كشف كورلي لميتش عن سر الحياة. وقال إن سر الحياة شيء واحد. ثم رفض كورلي الإفصاح عن ماهية هذا الشيء، عندما ألح عليه ميتش. وأشار كورلي إلى أنه سينبغي على ميتش البحث عن هذا الشيء بنفسه، وفي الحقيقة، يجب على كل واحد البحث عن هذا الشيء بنفسه.

أترى؟ "شيء واحد" يمكنه إحداث فارق كبير. هل تحدثت يومًا مع شخص عن حياته بعدما حدث تغير إيجابي كبير مفاجئ فيها؟ في وقت من الأوقات، تلمع عيناه عندما يتحدث عن شخص ما، أو لحظة ما، أو حدث ما، أو فرصة ما، أو تقدم ما... شيء واحد.

وهنا، نريد أن نقدم لك "الأمور المفردة الثلاثة"، على الفور، فنحن نعتقد أن هذه الأشياء الثلاثة ستحدث فارقا هائلاً، بقدر اهتمامك بحياتك، وصحتك، ونجاحك. ولن نقوم بإخبارك بماهية هذه الأشياء الثلاثة فحسب، بل إننا سنقيم الدليل عليها، ونتشارك معك اكتشافًا جديدًا ربما يؤدي إلى إعادتك النظر في بقية جوانب حياتك.

وإذا لم تر أننا قمنا بما قلنا إننا ننوي القيام به، فأرجو أن تطلب استعادة المال الذي دفعته الأشياء نظير شراء هذا الكتاب.

### الأشياء المفردة الثلاثة

الشيء #١: هناك شيء واحد على كوكب الأرض يمكنه حل أية مشكلة تواجهها في حياتك.

الشيء #٢: هناك شيء واحد على كوكب الأرض يمكنه إيقاف الشيء #١.

الشيء #3: هناك شيء واحد على كوكب الأرض يمكنه إعادة تشغيل الشيء#١ مرة أخرى.

## الشيء #١

هناك شيء واحد على كوكب الأرض يمكنه حل أية مشكلة تواجهها في حياتك.

ما هذا الشيء؟ إنه الأنظمة المناعية والعلاجية الموجودة بالجسم.

فكر، أو اكتب عن أصعب مشكلتين أو ثلاث تواجهها في حياتك، سواء كانت المشكلة تتعلق بالصحة أو العمل أو العلاقات أو الأمور المالية - لا تهم نوعية المشكلة، وإذا افترضنا أن المشكلة لم تظهر في هذه اللحظة، فربما تكون قد جربت شيئا (أو عدة أشياء) لحل أو تحجيم هذه المشكلة التي تواجهها في حياتك، وإذا لم تكن قد جربت شيئاً، فلا بأس. يمكنك البدء الآن بالشيء الذي سيقوم بحلها بالفعل. لا مشكلة. وإذا كنت قد جربت أشياء أخرى، فنحن نعتقد أنك قد وصلت إلى نهاية بحثك، وها هو السبب. مهما كانت ماهية مشكلتك، فتخيل للحظة أنك قد مُنحت شيئا خارقة للطبيعة في شكل حبة دواء أو شراب أو سر أو خريطة لكنز... بمعنى آخر: حل مضمون النجاح من خارج هذا العالم. يا إلهي! سيكون هذا شيئا رائعا بحق! خمن ماذا؟ لقد حصلت على هذا الشيء بالفعل!

يتمتع كل شخص بنظام مناعي عجيب يمكنه علاج أية مشكلة جسدية أو غير جسدية ربما يواجهها، فنحن نولد ببرنامج داخلي للعلاج الذاتي يتمتع بالقدرة على إصلاح أية مشكلة قبل أن تصبح كذلك، وإذا ظهرت مشكلة ما، فلا بأس أيضًا، فسوف يستطيع البرنامج إصلاحها على الفور.

مرت عليَّ فترة من الوقت لم يعمل فيها حاسبي الشخصي بشكل جيد، ولأنني لست خبيراً بالأمور الحاسوبية، فلقد أصبت بالإحباط عندما باءت جميع محاولاتي معه بالفشل. وفي النهاية، اتصلت بصديق مقرب كان يتمتع بالنبوغ في مجال الحاسب الآلي، وبعد طرح بضعة أسئلة بسيطة، أخبرني صديقي بكل ثقة بأني بحاجة إلى إلغاء تجزئة القرص الصلب، ولم أكن قد سمعت عن مثل هذا الأمر من قبل، ولكنني شعرت بالدهشة عندما اكتشفت أنه أمر بسيط لا يتجاوز الضغط على اثنين من الأزرار. وبعد القيام به، أصبح حاسبي يعمل كأنه يكاد يكون جديدًا. ولقد شعرت بالذهول من وجود مثل هذه الوظيفة الرائعة داخل حاسبي وعدم معرفتي بها.

ومثلما هي الحال مع البرنامج الحاسوبي لـ "إلغاء التجزئة"، يستطيع نظامك المناعي علاج أية مشكلة ربما تواجهك بسرعة وفاعلية مدهشتين، ويمكنني (أنا بين) إخبارك بأن هناك سؤالا واحدا مهمًّا، إذا ألقيته على أي طبيب أو ممارس للرعاية الصحية في العالم، وأجاب بصراحة، فستكون الإجابة هي "لا". إذن، ما السؤال؟ "هل هناك مرض أو ألم لا يستطيع الجهاز المناعي الذي يعمل بشكل مثالي علاجه؟". الإجابة: لا. وفي الحقيقة، يعتقد العديد من الخبراء (وأنا أتفق معهم) أن الشفاء الذي يحدث لأي شخص مع أية مشكلة صحية، إنما يحدث بفضل وجود النظام المناعي.

ربما تفكر: "كيف يمكنني تطبيق هذا مع المشكلات المرتبطة بالعلاقات، أو الأمور المالية أو العمل أو الأمور غير الجسدية الأخرى التي ربما تسبب المشقة في الحياة؟" كما سترى لاحقاً في هذا الكتاب، خاصة في السر #٣) ولكن لا تختلس النظر)، وصلت الاكتشافات الجديدة في العديد من أفضل كلياتنا الطبية المرموقة إلى أن سبب الأوجاع والأمراض هو نفس سبب المشكلات الأخرى التي نواجهها في حياتنا. علاوة على ذلك، فإننا نعتقد، وسوف نقدم لك الدليل على أننا اكتشفنا جزءاً من النظام العلاجي الخاص بالجسم، جزءاً لم يعرفه الناس من قبل، ونحن نعتقد أن هذه الآلية العلاجية الجديدة وكيفية تفعيلها ربما تمثلان الشيء الذي يحقق تحسناً ملحوظاً مع صراعات الحياة.

وإذا كنت شخصًا ذكيًّا، فسوف تفكر في هذا مليًّا، ومن المحتمل أن تنتهي إلى هذا السؤال: "إذا كان هذا النظام العلاجي يتمتع بالقدرة على علاج أي شيء، ويتواجد بداخلي بالفعل، فلماذا أواجه المشكلات في المقام الأول؟ لماذا لا يقوم هذا النظام بعلاجها أو منعها من الظهور؟".

إننا سعداء لطرح هذا السؤال؛ لأن هذا ما سيأخذنا إلى الشيء #٢.

## الشيء #٢

هناك شيء واحد على كوكب الأرض يمكنه تعطيل الشيء #١.

إذن، ما هذا الشيء؟ إنه الضغط؛ (لكن ربما لا تشير هذه الكلمة إلى ما تفكر فيه).

إذا كان النظام المناعي وأنظمة العلاج الموجودة في الجسم يستطيعان حل أية مشكلة تواجهك، فإن الشيء الذي يتسبب في تعطيل تلك الأنظمة يجب أن يكون هو السبب الوحيد لكل الأمراض والأوجاع؛ وهو كذلك بالفعل. فوفقاً لبحث قام به الدكتور بروس ليبتون - وهو عالم أحياء خلوية يحظى بالشهرة والاحترام - في كلية الطب في جامعة ستانفورد، يعتبر الضغط سبب ٩٥٪ على الأقل من الأوجاع والأمراض، ويشير الدكتور

ليبتون إلى أن نسبة الـ ٥٪ المتبقية تعود إلى أسباب وراثية تثيرها، مثلما تظن، الضغوط في مرحلة ما لدي أسلاف ذلك الشخص، وتشير مراكز مكافحة الأمراض، التابعة للحكومة الفيدرالية الأمريكية، أيضاً على موقعها الإلكتروني إلى أن 90٪ من الأوجاع والأمراض ترتبط بالضغط، وتتفق معظم المصادر المعتمدة على هذا. بإمكانك تسمية ما شئت من المصادر: جامعة هارفارد، أو جامعة يال، أو جامعة فاندربلت، أو المجموعة البحثية مايو كلينيك، إلى جانب الكثير والكثير.

ومن الجدير بالذكر أن كلية الطب في جامعة هارفارد تقول: "تتسبب كثرة الضغوط لفترة طويلة فيما يعرف باسم "الضغط المزمن" الذي يرتبط بأمراض القلب والسكتة الدماغية، والذي ربما يؤثر في السرطان وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة أيضاً، وتمثل الأمراض قمة الجبل الجليدي العائم. ويؤثر الضغط في الناحية الانفعالية أيضًا؛ حيث يتسبب في إفساد الفرحة، التي تفوز بها من الحياة أو الأحباب".[5]

بمعنى آخر: ربما تنشأ المشكلة التي تواجهك، أيًا كانت نوعيتها، بسبب الضغط. وحتى الآن، لسنا متأكدين مما ينبغي علينا القيام به حياله؛ لأن الشيء الذي ينجح مع إحدى المشكلات أو أحد الأشخاص قد لا يجدي نفعاً مع مشكلة أخرى أو شخص آخر، ولطالما كان هذا الاستنتاج واضحًا ومؤلمًا منذ عقود، وإذا كنا ننوي البحث عن طريقة لعلاج الأمراض والأوجاع في مهدها، فيجب علينا البحث عن طريقة لعلاج الضغط على نحو مستمر واستباقي.

وكما أفاد تقرير كلية الطب بجامعة هارفارد، فإن المرض هو أحد مظاهر التوتر بالفعل، وإذا رغبنا في التعامل مع المشكلات الأخرى أيضا - من قبيل المشكلات الناجمة عن العلاقات، وعن الأداء الذي يؤثر في النجاح - فعلينا أن نتعامل مع مصدرها. وكما سنقيم الدليل لك، فإن التوتر أيضا هو مصدر هذه الأنواع من المشكلات، كما يدل على ذلك حقيقة أن الناس عندما يتعافون من مصدر ما يسبب لهم التوتر، فإن علاقاتهم تتحسن، ويبلغ دخلهم أعلى المستويات، ويحلِّقون في عالم من الرضا.

ومن المهم أن نلاحظ أن هذا النوع من التوتر الذي نتحدث عنه، الذي يسبب تلك الأمراض والعلل، لا يستمد أساسه من الظروف التي تتمنى تغييرها إذا استطعت؛ ولكنه توتر من النوع العميق الذي يعيش بداخلك ويعتمد كلية على ما تعانيه من ظروف. وفي الحقيقة، فإن تغيير ظروف حياتك الحالية من خلال إقصاء الأشياء التي تبدو أنها توترك ربما يكون له أثر قليل في هذا التوتر الذي يعمل على تعطيل جهاز المناعة. وفي بحثنا، فإن 90٪ من الذين يقولون إنهم لا يعانون توترا من أي نوع قبل تعرضهم لاختبار التوتر يكونون بالفعل تحت تأثير توتر نفسي، طبقا لنتائج اختباراتهم. والعديد من دراسات كليات الطب الباحثة تفصح عما يزيد

على هذا الرقم – فالشيء الذي يجعل شخصا متوترا قد لا يكون سببا في توتر شخص آخر، فمرجع الأمر إلى ما لديك من "برمجة" داخلية.

## السؤال الحقيقي الذي يجب أن تطرحه

هذا يعني أن السؤال الأول الذي ينبغي أن تطرحه في كل وقت تعاني فيه من مشكلة لا تستطيع أن تتخطاها هو: "ما التوتر الذي يمنع جهاز المناعة لديَّ من معالجته. وكيف يمكنني إصلاحه؟". إن المشكلة هي أن هذا النوع من التوتر ربما كان الوقوف عليه أمرا مستحيلا، وربما لا يكون هناك أي خيط يدلك عليه، وحتى إذا وجدته، فإنه يكون حرفيًّا حائط صد لإصلاحه (وسيكون هناك المزيد عن كل هذا لاحقا).

وعلى صعيد آخر، فربما لا تدرك مدى ما تجلبه لك هذه الأخبار من سرور. ولماذا أقول هذا؟ لأن هذا ليس خطأك، فالمشكلة والحل لا يعتمدان على جهد من أحد، فالجميع يعاني هذا النوع من التوتر سواء كانوا بنين أو بنات جيدين أم لا؛ ولذا فعليكم بالاسترخاء ومسامحة أنفسكم. وليس لزاما عليكم أن تكونوا مثاليين. فماذا لدينا؟ إنه...

## الشيء #٣

هناك شيء واحد على كوكب الأرض يمكنه إعادة تشغيل الشيء الوحيد #١ مرة أخرى.

ماذا يكون؟ إنه الشفاء من المسائل القلبية!

هيا بنا نستعرض الأمر بسرعة على وجهه الحقيقي. إن أجهزة المناعة والشفاء لدى الإنسان - عندما تقوم بوظائفها بشكل صحيح - تكون مبرمجة على الشفاء - وهي قادرة على العلاج وعلاج أي شيء بالفعل. ومع هذا، فهناك نوع معين من التوتر يكون شغله الشاغل هو إيقاف هذه الأجهزة عن العمل، أو على الأقل يحد من عملها حتى تتدهور صحتنا أو تتطور بعض المشكلات الصحية.

وهنا يأتي دور شفرة العلاج؛ حيث إنها هي التي تستطيع أن تعيد تشغيل أجهزة المناعة والعلاج مرة أخرى لأنها تشفي "مشكلات القلب الروحية". فهذه الشفرة هي التي تغلف اكتشاف هذا الجهاز الذي كان في الجسم منذ خلقه الله؛ ولكن أنى لنا أن نعرف أن شفرة العلاج هذه يمكنها إعادة تشغيل هذه الأجهزة مرة

أخرى؟ لأنه عندما نستخدم اختبار المعدل الطبي الذهبي الذي لا يتجاوب حتى بنسبة ١%
مع تأثير الدواء الوهمي، فإن النتائج تكون غير مسبوقة في تاريخ الطب.

فما نتائج هذا الاختبار بالضبط؟ عندما يتم تنشيط جهاز شفرة العلاج في الجسم، فإن التوتر النفسي يختفي، سواء بشكل كلي أو بشكل كبير على الأقل، وباستعمال جزء قليل من المنطق، إذا تم إرغام الشيء الوحيد على كوكب الأرض الذي سيوقف تشغيل أجهزة المناعة والعلاج على الاختفاء، فإن أجهزة المناعة والعلاج لا محالة ستستأنف عملها مرة أخرى. وهذا بالضبط ما نجني ثماره من ملاحظة الناس في جميع أنحاء العالم منذ ربيع ٢٠٠١. وليس فقط التطور الكبير في آلية شفرة العلاج، ولكن الناس يخبروننا بأن النظرية التي وراء هذه الشفرة كان لها عظيم الأثر في حياتنا أيضا، ونحن نطلق على هذه النظرية "الأسرار السبعة".

إن أحد الجوانب المذهلة لكل هذا هو أنه لم "تعالج" شفرة العلاج أية مشكلات صحية من قبل. بل إن شفرة العلاج تتعامل مع "المسائل/ المشكلات القلبية" فقط التي كتب عنها أحد الحكماء منذ ما يزيد على ٣٠٠٠ سنة، عندما قال في أحد أقواله المأثورة: "احفظ قلبك أولا وأخيرا؛ لأن كل مسائل الحياة تصدر عنه". ولاحظ أنه قال إن كل مسائل الحياة تصدر عن القلب، وهذا هو السبب في أن أعدادًا كبيرة من الناس يفيدون بأنهم تعافوا بالفعل من أية مشكلة صحية يمكنك تخيلها بعد استخدامهم شفرة العلاج.

## قبل أن نذهب بعيدا...

ربما ينتابك الفضول عن ماهية شفرة العلاج وترغب في الولوج إليها مباشرة، فهذا أمر جيد - عليك فقط أن تولي وجهك شطر الجزء الثاني وستحصل على تفاصيل شفرة العلاج وكيفية القيام بها؛ ولكن عند نقطة ما، سنرغب في تعليمك الأسرار السبعة التي يشتمل عليها الجزء الأول. فحتى تستخدم شفرة العلاج بشكل فعال، يجب أن تفهم كيف تتضاعف المشكلات وما يمكنك القيام به حيال شفاء نفسك حتى آخر حياتك من خلال التوصل إلى مصدر ما تعانيه من مشكلات.

إن الأسرار السبعة في الجزء الأول تمثل قفزة كبيرة تماما مثل شفرة العلاج نفسها؛ لأن هذه النظرية لا تتعامل مع الأعراض فقط، كما يفعل تقريبا كل أنظمة مساعدة الذات. فكل نظام آخر يتعامل مع واحد أو أكثر من خمسة مناحٍ: المشاعر، أو الأفكار، أو المعتقدات الواعية أو الأفعال والسلوك؛ أو الناحية النفسية للجسم. ومن خلال بحثنا - كما سيظهر عبر الصفحات التالية - فإننا نعتقد أن هذه الأشياء الخمسة هي مجرد أعراض، أما نظرية شفرة العلاج وتطبيقاتها فهي تعالج مصدر المشكلات، وليس فقط الأعراض.

ومن هنا، فإن الجزء الأول من هذا الكتاب يمنح القارئ موجزا لتاريخ العناية. الصحية والأسرار السبعة. للحياة والصحة والازدهار، ونحن سنكشف ونشرح النظرية. والبحث اللذين لن يكشفا فقط عن مصدر كل المشكلات الصحية، وإنما أيضا عن أية مشكلة أخرى. !ونحن نعلم أن هذا مطلب بعيد المنال، ولكننا نرغب بالفعل في إثباته لك

وبذلك يكون الجزء الثاني عن النتائج، فربما وجد بعض الناس. أنه من الممتع أن يقرأوا كتابا يجعلهم يقفون على سبب ما يعانونه. من فوضى في حياتهم، ولكن إذا كانت هذه هي الغاية، فإن معظم الناس سينتابهم الإحباط. بسبب عدم قدرتهم على تغيير المشكلة، ولكن هذا الكتاب لن يتركك عالقا بين السماء. والأرض بلا حيلة. فإن الجزء الثاني سيمنحك المعلومات التي تحتاج إليها لشفاء مصدر ما تعانيه من مشكلات وربما لشفاء ما يعوق ما لديك من آمال وأحلام. وعلاوة على ذلك، فإننا سنمنحك تدريبا مدته عشر ثوان للتعامل مع التوتر الحالي الذي يمكن أن يثور في أي يوم من الأيام؛ ولذا فإن الجزء الثاني سيمنحك الطريقة. التي بها تشفي نفسك من كلٍّ من التوتر الذي تعيه جيدا، ومن التوتر الذي لا تعيه، والذي .هو السبب الدقيق والكامن لكل ما تعانيه. من مشكلات

وربما تميل إلى أن تضع هذا الكتاب جانبا الآن. لماذا؟ لأنك في الماضي، سمعت ذات مرة العديد من الحكايات عن "الحبة السحرية"، والعديد من الوعود بالطفرات، وتغيير الحياة، والمعجزات، والكثير والكثير. ومع هذا، فإننا يجب أن نخبرك بأن ما يشتمل عليه. هذا الكتاب من الحقيقة. والاكتشافات، والرؤى المفيدة، والحكايات كانت هي الوعاء الذهبي الذي يكون في نهاية قوس قزح لما قمت به من بحث في حياتي لاكتشاف الطريقة. الوحيدة للشفاء والتي كانت حقيقة، ويمكن نقلها، والتي كانت مصدر شفاء"بين" من مرض !الوجيريج، ونحن لا نستطيع ألا ننشر هذه المعلومات

ونحن لا نطلب منك أن تقبل هذا في الحال على أنه حقيقي؛ ولكن نطلب منك فقط أن تستمر وتقرأ بقية. هذا الكتاب قبل أن تقرر. وهذا هو التحدي الذي نطلبه منك. فربما ."تفقد" ساعات من حياتك...ولكنك ستربح عقودا محتملة من السعادة

والآن وقد عرفت الأشياء الثلاثة الوحيدة. وأصبح لديك بعض الخلفية عن التعامل معها، فإننا سندخل إلى صلب الموضوع. وحتى تحصل على ما ترغب فيه، فإنك بحاجة. إلى فهم ما أطلق عليه "الأسرار السبعة للحياة، والصحة، والازدهار". وبفهم هذه المسائل السبع المهمة، ستعرف كيف تتضاعف مشكلاتك، ومن أين تأتي، ومم تتكون، ولماذا تستعصي على الشفاء، وأخيرا الآلية البسيطة التي بها تستطيع أن تبدأ تفكيك المركب الذي لا ترغب .في وجوده في حياتك

.ومع هذا، فقبل أن نستطرد، فإننا نود أن نوجه عنايتك. إلى تحذير مهم للغاية

إن المعلومات التي يشتمل عليها هذا الكتاب لها قوة كبيرة على إحداث الشفاء في حياتك، فالآلية التي نسميها شفرة العلاج تستطيع إيقاف التوتر وتشغيل أجهزة المناعة والعلاج على النحو المقدر لنا، وسوف تلمس تغييرات مذهلة في حياتك نتيجة لذلك.

وبالرغم من هذا، فهناك غرض من وراء الألم - وهو الغرض الروحي - وإذا ساعدتك شفرة العلاج على التغلب على هذا الألم – وليس على المصدر النهائي له - فإننا نكون بذلك قد أسأنا إليك.

فكما ترى، فأقصى مستوى من الشفاء يحتاج إليه كل شخص على الأرض ليس هو على المستوى البدني، أو النفسي، ولكن على المستوى الروحي، وهذا يتضمن الشفاء من أي خلل في العلاقة الروحية بينك وبين خالقك.

فقد أخبرنا الناس مرارا وتكرارا بأن شفرة العلاج هذه قد ساعدتهم على الشفاء من المسائل التي تمنعهم من الإيمان بالأمور الروحية. وقال أحدهم: "إن الأمر قد بدا كأن ما لديَّ من قضايا مشوشة تم محوها لدرجة أنني في نهاية المطاف استطعت أن أسمع الرسائل الروحية الصحيحة، وليست التصورات المشوهة التي كانت موجودة في داخل قلبي."

ليس من وظيفة هذا الكتاب أن يخبرك كيف تكون مرتبطاً بالأمور الروحية[6]. ولكننا نأمل وندعولك حتى تعرف آلية عمل الجسم البشري، والطاقة، وكل الأشياء التي تعمل على تشغيل شفرة العلاج على النحو الذي تعمل به، وهذا هو أهم شفاء يمكن أن يحدث، وبينما يمكن لشفرة العلاج أن تقوم بدورها في هذه العملية.. على أنها أداة. فإنها لا تستطيع القيام بهذه الوظيفة، فشفرة العلاج هي أداة رائعة للغاية، ولكن أقصى ما تحتاج إلى التقرب منه هو تلك القوة الروحية التي تسيطر على هذه الأداة.

# الجزء الأول:
# الاسرار السبعة للحياة والصحة والازدهار

# الفصل الأول:
# السر#١؛
# هناك مصدر وحيد للأمراض والعلل

حتى ترى الباب الذي نستعد للولوج منه، هيا بنا نلق نظرة على الطريق الذي أتي بنا إلى هنا، ودعنا نخبرك مقدما بأن الباب الذي نراه أمامنا تم التنبؤ به من خلال أعظم العقول العلمية في عصرنا منذ عقود، ومنذ قرون في بعض الحالات. ولذا فإن الباب الذي نحن على وشك ولوجه هو الباب الذهبي الذي بحث عنه العلم طويلا، والذي سيغير - على الصعيد الآخر - من عالم الصحة إلى الأبد، وإذا قلنا إن هذا هو نقلة مثالية، فهذا تصريح بغير الحقيقة.

وكما ذكرتُ (أنا بين) سابقا، أنني قد شُفيت من مرض لو جيريج بعد استعمالي شفرات العلاج لأقل من ثلاثة شهور، وكنت مندهشا للغاية من هذا البرنامج الذي بدأت أحاضر عنه وعن كيفية عمله في جميع أنحاء البلاد. وهذا أيضا أدى إلى أن أكون الطبيب الوحيد الذي ظهر في الفيلم الشهير السر، وكان من بين ما حاضرت عنه هو العصور الخمسة للاستشفاء؛ لأنها تمدنا بخلفية عن المكان الذي وصلنا إليه في هذه المرحلة وربما تشرح لنا أيضاً لماذا لم يتم اكتشاف شفرات العلاج من قبل.

## العصور الخمسة للاستشفاء

هناك خمسة عصور أساسية هي التي سنتناولها هنا. كان العصر الأول هو عصر الرجاء والأمل. فقبل أن تعرف البشرية أو تفهم التغذية أو أي نوع من الأدوية، كان كل ما يستطيعونه هو الرجاء. وقد تبدو هذه نقطة غريبة لنبدأ منها تاريخ الدواء، ولكن دعنا نفكر في الإنسان منذ بدايته. فعندما تعرض البشر للمرض، كان جل ما يستطيعونه هو اللجوء للرجاء لطلب الشفاء. فسجل التاريخ حافل بالممارسات والطقوس طلبًا للشفاء، ففي الأساطير اليونانية، كانوا يعتقدون في أبوللو أنه المصدر الأساسي للشفاء، وأنه نقل ما لديه من قوى إلى ابنه أسكليبوس. وفي بيرو الشمالية، ما زالت طقوس الشفاء تؤدي من قبل نساء يُسمين كيرانديروس، وهؤلاء النسوة يستخدمن عبارات، وأشياء أخرى كالماء، ويستدعين القوى الروحية لتساعدهن على اكتشاف سبب المرض والتعافي منه.

واليوم، ما زال هناك العديد من الثقافات والمعتقدات والأفراد يؤمنون بأنه لا يوجد إلا مصدر وحيد للشفاء ولا يطلبون الشفاء إلا منه، وكان بعض الناس يؤمنون على مر التاريخ أن قوة الرجاء تكمن في الرجاء ذاته، بينما كان آخرون يؤمنون بأن مصدر القوة هو تدخل قوة عظيمة خارقة للعادة، وحاليا، فإن العديد من الدراسات تشير إلى ما للرجاء من فاعلية في عصر الشفاء، فقد كتب الطبيب لاري دوسي كتبا متعددة عن فاعلية الرجاء والأمل في الشفاء( Healing Words: The Power of Prayer in the Practice of Medicine و Miracles of Mind: Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing و Reinventing Medicine: Beyond the Mind-Body to a New Era of Healing). كما أجريت دراسات يطلق عليها اسم The Mantra Study Project في جامعة ديوك (هوريجان، ١٩٩٩) كشفت عن أن مرضى الذبحة الصدرية ينتفعون كثيرا من الرجاء، ويلجأ الناس على مر العصور للرجاء والأمل لأنهم يؤمنون بوجود قوة عليا، وهناك نظرية أخرى تقول إن الشفاء يكون نتيجة الإيمان بالشفاء نفسه، وقد برهن العلم على أن الإيمان نفسه هو عامل قوي جدًّا في الشفاء، وهذا على العكس من الطب الذي ينكر هذا، بل ويستخف به، مسميا إياه "تأثير الدواء الوهمي". ومع هذا، فإن التأثير حقيقي تماماً ولا يمكن تجاهله.

وعلى المستوى البدني، فإننا لا نحتاج إلى جهد كثير لنعرف أن أوراقاً، وأغصاناً، وجذورًا، ولحاء معينة يكون لها قيمة كبيرة في الشفاء؛ ولذا فإننا بدأنا تاريخا سحيقا من استخدام الأعشاب، ولكن هذا تم التقليل من شأنه في الحضارة الغربية خلال القرن العشرين، ومع هذا، فإنه يعود بكل قوة. فأنت بالكاد تمشي في أحد الشوارع دون أن تجد محلا لبيع الأعشاب أو المغذيات الطبيعية. وفي رحلاتنا لإلقاء المحاضرات حول العالم مؤخرًا، نسمع الناس يتحدثون عن الفيتامينات، والمعادن، والبدائل العشبية في كل مكان نذهب إليه. وهذه العودة لها مزيد اعتبار لأنها ليست عودة ساكني الغابات غير المتعلمين، ولكنها عودة العقول الفكرية الدقيقة للغاية التي توصلت إلى نفس النتائج المتعلقة بالأعشاب والمكملات الغذائية التي عرفها آخرون لقرون عدة، فالصين تستخدم الأعشاب من قديم الأزل – أي منذ عصر تدوين التاريخ.

ويزداد تركيز الحضارة الغربية على الطب الصيني من خلال محاولة التركيز على أجزاء معينة من الأطعمة النباتية، الأمر الذي نتج عنه ظهور صناعة ضخمة من الفيتامينات والمواد الغذائية، وأرفف الكتب مليئة بنتائج المعجزات الحالية من النباتات، كما أن محلات العطارة والمنتجات الغذائية تشتمل على مئات المنتوجات التي تعود بالنفع الكبير لكل الأمراض تقريبا التي يعاني منها الناس.

ومع هذا، فإن هذا كله على وشك التوقف التام، فهناك قانون تم تمريره يسمى "كوديكس CODEX" - ويتم الترويج له من قبل منظمة الصحة العالمية - سيعمل على تحديد تركيزات الفيتامينات، والمعادن، والأحماض الأمينية والدهون الضرورية لمعدلات لا تصل إلى آثار الشفاء التي شهدناها منذ عقود، وأي شيء فوق هذه المعدلات لن يتم وصفه إلا من قبل طبيب مختص وسيتم شراؤه بأسعار مرتفعة للغاية. ربما تعتقد أنني أتحدث عن أحداث ستقع في المستقبل، ولكن الحقيقة هي أن أية حكومة تصدق على اتفاقية منظمة الصحة العالمية هي بالفعل تحت طائلة هذا القانون. وحتى الدول ذات الدساتير الجامدة مثل الولايات المتحدة، تجد نفسها تحت طائلة هذا القانون، لأن قوانين الاتفاقيات مقدمة على القوانين الدستورية، وقد تمت الموافقة على هذا القانون في روما في عام ٢٠٠٥، وتم التأكيد على المعايير المفروضة على صناعة الأدوية في الوثيقة الإرشادية لكوديكس تحت عنوان "الدليل الإرشادي للفيتامينات والمعادن"، كما أنه أصبح قانونا ساريا في ألمانيا، حيث تستطيع حاليا أن تحصل على الفيتامينات بكميات كبيرة فقط بناء على وصفة الطبيب، وأنا أتوقع أن العديد من الحكومات سوف تتحرك ببطء نحو تنظيم هذه الصناعة حتى لا يكون هناك احتجاج من الجماهير، وأعتقد أنهم سيجربون أسلوبًا "تدريجيًّا". وهذا أمر مقلق عندما يتم التفكير فيه في ضوء الخطر الكبير لصناعة العقاقير - وخاصة في هذا الظرف، أي الإفراط في مكافحة العقاقير المخدرة - التي سيكون من السهل الحصول عليها أكثر من الفيتامينات مع تنفيذ قانون كوديكس.

وربما يتساءل الفرد عن سبب تمرير الحكومات لقانون مثل هذا - قانون يجعل من الفيتامينات، والمعادن، والعناصر الغذائية شيئا غير قانوني ولكن يحرر الكثير من القيود عن الأدوية السامة. إن صناعة الأدوية لا تربح عندما يتعافى الإنسان، وإنما يربحون فقط عندما يعالج الشخص ما يعانيه من أعراض شهرا إثر شهر وعاما إثر عام.

وهذا يقودنا إلى العصر التالي للدواء، أي عصر المواد الكيميائية/ العقاقير. لماذا أسميه بالمواد الكيميائية؟ ببساطة جدًّا، لأنها كذلك بالفعل، فالطريقة التي يتم بها تطوير معظم الأدوية هي التوصل إلى أحد الأعشاب المفيدة، ثم يقومون بعد ذلك بتحليله والعثور على مكوناته "الفعالة". وهو على هذه الحالة لا يمكن أن يحصل على براءة الاختراع، وتذكر أنه لن يكون هناك ربح إلا في حالة التفرد والابتكار، ولذا فإن الخطوة التالية في عملية تصنيع الدواء هي ما نضطر فيها إلى تغيير المادة "الفعالة"، ومن ثم فإنه لا يكون طبيعيًّا.

وعندئذ يكون ما لدينا هو مادة كيميائية. ربما تعتقد أن هذا ليس ضارًّا، ولكن عليك أن تفهم أن أجهزة الجسم العضوية تم تصميمها على أن تتعامل مع المواد العضوية فقط، ومن هنا فإن ما لدينا هو مادة مخدرة، عقار ليس في مقدور الجسم أن يقوم بتحليله. وهذا يسمى مادة مسممة، وما لدينا الآن هو صناعة كاملة تقوم على تصنيع المواد السامة في حين

أننا قادرون على استخدام المواد العضوية الطبيعية التي تعمل بفاعلية أكبر مع فسيولوجية الجسم ومع كل العناصر الطبيعية التي هي جزء من المادة العضوية الأصلية أو النبات. على سبيل المثال: أحد أكثر الأدوية مبيعًا على مدار التاريخ دواء يسمى فاليوم Valium، وهولا يتصل بجذر نبات الناردين Valerian، وهذا الجذر هو أحد أفضل المهدئات ومضادات القلق الطبيعية، ولم نعرف أن أحدا أدمن جذر الناردين على مدار التاريخ. ومع هذا، لا تستطيع أية شركة أن تحصل على براءة اختراع بخصوصه، فهو يظهر بشكل طبيعي في الطبيعة. أما ميلاد الفاليوم الكيميائي - حتى يحصل على براءة الاختراع ويتم التسويق بمزيد من الفاعلية لنسخة طبيعية من جذر الناردين – فقد تسبب في وجود حاجة إلى عيادات معالجة الإدمان من الفاليوم في جميع أنحاء العالم.

وحتى نستمر في رحلتنا، فالخطوة التالية هي أن نلقي نظرة على الجراحة، فالإنسان قد مارس الجراحة منذ قرون، ومع هذا، فقد بقيت شيئا فظًّا حتى تم اكتشاف التخدير. أما قبل هذا، فإن الأطباء كانوا يقومون بما يستطيع الناس تحمله من الألم أو بناء على عدد الأشخاص الذين يستطيعون الإمساك بالمريض. وكان يتم استعمال المسكرات أحيانا كمخدر عام. وكان هدف وقيمة الجراحة يكمنان في إزالة شيء يهدد حياة المريض. على سبيل المثال: إذا كان هناك شخص يعاني غرغرينا في القدم، فإن الجراح كان يأمر بربط المريض جيدا ويتناول منشارا حادًّا ويقوم بقطع الساق. وكانت النار تستعمل أحيانا للكي، وغني عن القول إننا اجتزنا طريقًا طويلاً في أساليبنا في الجراحة. ومع هذا، فحاليا لا تستخدم الجراحة في الحالات التي تهدد الحياة فقط، بل إن البعض يقول إنه تم استخدامها بصورة طائشة في جراحات التجميل، التي تعد تجارة رائجة في الوقت الحالي، فبينما تشير الإحصائيات إلى أن عددا كبيرا من العمليات الجراحية تتم دون ضرورة، فإن طب الصدمة من الجراحة يمثل منحة للبشرية وهو المسئول عن إنقاذ ما لا يحصى من الأرواح.

## الحدود النهائية

والآن، إليك ما أنت في انتظاره: الباب الذهبي، فما توقعته أفضل العقول في عصرنا الحالي - والتي بدأ مع ألبرت أينشتاين - تم اكتشافه، واعتماده، وأصبح في متناول عامة الناس. وقد تحدث العديد من العلماء العظام عن هذا الموضوع، ولكننا سنؤجله إلى السر الثاني لاحقًا في هذا الكتاب. وسأبدأ باقتباس من أحد هذه العقول الرائعة:

"ان الطب في المستقبل سيعتمد على التحكم في طاقة الجسم".

**البروفيسور ويليام تيلر، جامعة ستانفورد.**

وهذا صحيح تمامًا، فالطاقة هي الحد النهائي. إنها الشكل الأخير للشفاء، وقد قام الطب بدوره في ذلك لسنوات - وقد انجر إليه رغما عنه - ولكنه وصل عن طريق المثابرة. فلم نكن نعرف من قبل أن لضوء الشمس أثرًا شافيا. وقد ساعدتنا "مدام كوري" على الولوج إلى هذا العصر باكتشافها للراديوم وأشعة إكس، واكتشفت أيضا ما للطاقة من قوة تدميرية، وسوف تعرف المزيد عن ماهية "الطاقة"، ومدى قدرتها على التدمير أو الشفاء، في الفصول التالية. وسوف تفهم أيضًا سبب كونها مستقبل الصحة والعلاج.

## ما وراء مجمَع الأعراض

تعتمد الطريقة التي يتم بها تشخيص جميع المشكلات الصحية تقريبا ومعالجتها على ما يسمى بـ "مجمَع الأعراض". ومعقد الأعراض هذا لا يستخدم فقط في الطب التقليدي، ولكن أيضا في الرعاية الصحية البديلة، ويتم استخدامه لمئات السنين.

والطريقة التي يعمل بها مجمَع الأعراض هي كثيرا كما يبدو من الاسم؛ حيث يقوم الطبيب أو ممارس الرعاية الصحية، أو من يقوم بحل المشاكل أو المستشار، أو من يقدم المساعدة بأخذ الملاحظات عن جميع الأعراض التي يعاني منها الشخص، وبمجرد أن يحدد الأعراض، فإنه يرجع إلى كتاب أو مخطط أو خبرته لتحديد المشكلة تقريبا التي تعتمد على مجموعة هذه الأعراض الخاصة. وعندما يتوصل إلى المشكلة الأرجح - وهذا يسمى التشخيص - فإنه ينتقل إلى العلاج، متسائلاً: "ما أفضل طريقة لعلاج هذه المشكلة طبقا لمعايير الممارسة؟"، ويتم تحديد الطريقة غالبًا بناء على منهجية الممارس، فالأطباء التقليديون يستخدمون الجراحة، والأدوية- وأشياء من هذا القبيل. وممارسو الرعاية الصحية البديلة يستخدمون الأعشاب والمعادن والفيتامينات، ولكن هذا ليس لعلاج "المرض" ولكن لتعزيز الصحة المثلى، والمستشارون والمعالجون يعلمون ويحثون على التفكير في المشكلة بشكل مختلف ويستخدمون الأساليب السلوكية، أو يقومون ببساطة بالاستماع باهتمام وود للمريض.

إذن يشتمل مجمَع الأعراض على ثلاث مراحل:

١. التعريف بالأعراض.

٢. التشخيص اعتمادا على التعريف بالأعراض من خلال التجربة أو الدراسة أو الرجوع للكتب.

٣. التدخل الفعلي أو العلاج النفسي أو علاج المشكلة بناء على التشخيص.

وهنـاك بالفعـل آلاف الاحتمـالات. لكـل من هـذه المراحـل الثلاث، فعنـدما تتحـدث عن المسـائل الصـحية، تكـون لـديك الصـحة البدنيـة. والصـحة النفسـية. وتشـتمل المشـكلات الأخرى على مشكلات العلاقات، والمشكلات المهنية. ومسائل الأداء الأفضل (كما في ألعاب القوى، والإنجاز، والتحدث، والمبيعات). وتنطوي هذه المشكلات على احتمالات. مختلفة بناء على ماهية المسائل التي تتعامل معها وبناء على منهج الممارس أو الطبيب، وبعبارة. أخرى، فإن هذه العملية. يمكن أن تصبح معقدة للغاية وحتى مثيرة للجدل، وذلك لعدم توافق عدد من الخبراء بخصوص التشخيص، حتى إنهم يختلفون حول طريقة التدخل والعلاج والدواء اللازم.

وإذا كنت ترغب في أن تأخذ فكرة على مدى ما يمكن أن تكون عليه المسألة. من الإحباط، فـاذهب إلى الإنـترنت واكتب أيـة مشـكلة طبيـة على محـرك البحث، ولا يهم مـا هي هـذه المشكلة - فضع أي مرض أو أية مشكلة نفسية. أو أي نوع من الصداع، مهما كان ما تريد. وسوف تعثر على الأرجح على كثير من المعلومات الشائقة. ولكن ستعثر أيضا على كمٍ كبير من الاختلاف، ليس فقط فيما يتعلق بأسباب المشكلة، بل بخصوص ما يجب فعله حيالها. وساعتها قد تشعر قليلاً بخيبة الأمل، مدركا إلى أي مدى يختلف الخبراء والمختصون. ولـذا، إذا كان المختصـون يختلفـون، فكيـف بالله عليك يكـون حـال غـير المختصـين - أي الشخص صاحب المشكلة. - كيف ينتقي ويحدد أفضل طريقة من بين هذه الاختلافات كلها دون أن يضيع الكثير من الوقت والمال؛ أو على أسوأ الأحوال، فإنه ربما يفقد حياته بسبب تجربته. لأحد هذه الحلول التي لم تناسبه؟

واسمح لي أن أسهب في الحديث عن تكلفة الوقت والمال. لنقل إنك قمت بالفعل بهذا البحث على الإنترنت وإنك وجدت عشرة اقتراحات. مختلفة لكيفية التعامل مع ما تعانيه. من مشكلة صحية، ولنفترض أنك جربت ستة منها قبل وقوفك على الطريقة. التي ناسبتك كثيرا. ففي هذه الحالة. ربما تكون قد ضيعت كثيرا من الوقت والمال على الخمسة. الأولى التي لم تجد منها نفعًا.

ألن يكون رائعا لو كان هناك سبب واحد فقط لكل المشكلات؟ فلو كان هناك سبب واحد لكل المشكلات، لتمكنت ببساطة من أن تتعامل مع هذا الشيء الوحيد الذي هو المصدر حتى تتمكن من حل أية مشكلة تواجهك مهما كانت، ولكان لهذا أيضًا العديد من المزايا، فلن تضيع مزيدا من الوقت والمال؛ لأنك ستعمل على التخلص من شيء واحد فقط؛ فإذا كان هناك مصدر واحد لكل المشكلات، فلابد أنه سيكون هو مصدر مشكلاتك أيضا، ولذا ستشعر بالثقة إذا تعافيت من هذا المصدر الوحيد، وبالتالي ستتحسن في جميع الاتجاهات، بل ويمكنك أن تذهب أبعد من ذلك، فتقول: " إذا كنت أعمل على التعافي من مصدر واحد. إذن فأنا أعرف أنني أقوم بأفضل شيء للمشكلة التي أعانيها".

وعندئذ ربما تمكنت أيضًا من أن تحظى براحة البال لأنك تعرف أنك تفعل الشيء الأفضل - وهو العمل على المصدر الوحيد، وربما حظيت براحة البال لأنك تعرف أنك توفر الكثير من المال، وربما حظيت بالسكينة وراحة البال لأنك عندئذ ستوفر الكثير من الوقت والطاقة الثمينة لأنك تستطيع التوجه مباشرة للتعامل مع هذا المصدر الوحيد.

وربما يكون السبب الأخير هو أكبر الأسباب جميعا، وهذا يعني أنه إذا كان هناك سبب واحد لكل المشكلات، وإذا كانت لديك عشر مشكلات، فإنك يمكن أن تتعافى منها جميعا دفعة واحدة؛ لأنها جميعا ترجع إلى مصدر واحد، وإذا شُفيت من هذا المصدر الوحيد، فأنت بالفعل تعالج عشراً من أسوأ المشكلات التي تمنعك من عيش الحياة التي ترغب فيها، وأن يكون لديك ما ترغب من العلاقات، وأن تحظى براحة البال، والرخاء، والنجاح الذي ترغب فيه، وعندئذ ستتمكن من التعامل معها جميعا في الوقت نفسه بدلا من التعامل معها بالطريقة القديمة التي كانت تتعامل مع كل مشكلة على حدة، واتباع مجمَع الأعراض واتباع التدخل المنفرد لكل مشكلة على انفراد.

إذن سيكون هناك مزايا متعددة لوجود مصدر واحد لجميع المشكلات الصحية.

حسنا، فلتستعدوا للاحتفال؛ لأن الشيء الوحيد الذي يتفق عليه معظم الناس في مجال الصحة هو أن هناك مصدرًا واحدًا لجميع المشكلات الصحية تقريبا، وهذا هو سرنا الأول!

## السر#رقم ١: المصدر الوحيد للعلل والأمراض

لنعد مرة أخرى إلى مثال البحث على الإنترنت في إحدى المشكلات الصحية. هل تتذكر شعورنا بالإحباط بسبب اختلاف الخبراء حول علاج المشكلة؟ حسناً، فالشيء الوحيد الذي يتفق عليه الجميع تقريبا هوأن جميع المشكلات الصحية تنجم عن مشكلة واحدة - ألا وهي التوتر! وفي الحقيقة، فعلى مدار الـ ١٠ . ١٥ سنة الماضية نال هذا الأمر القبول على نحو عالمي حتى إن الحكومة الفيدرالية للولايات المتحدة الأمريكية أفصحت عن هذا في اتفاقية علنية.

وكما ذكرنا في السابق، فإن مراكز مكافحة الأمراض في أتلانتا تقول إن ٩٠٪ من كل المشكلات الصحية لها صلة بالتوتر، ومن ناحية أخرى، يختلف د. بروس ليبتون مع هذه النسبة، بناء على بحث قامت به كلية الطب في جامعة ستانفورد عام ١٩٩٨؛ حيث يعتقد د. بروس أن ما يزيد على ٩٥٪ من الأمراض والعلل يرتبط بالتوتر.

وتقوم وسائل الإعلام الكبيرة بتغطية الموضوع على نحو منتظم، فقد أفادت صحيفة نيويورك تايمز في الدليل الصحي على الإنترنت أن "التوتر يمكن أن ينجم عن أي موقف أو

فكرة تجعلك تشعر بالإحباط أو الغضب أو القلق، والشيء الذي يجعل شخصًا ما متوترا ليس بالضرورة أن يجعل شخصا آخر كذلك".

وبالعودة لديسمبر من عام ٢٠٠٤، نجد أن صحيفة نيويورك تايمز قد خصصت الغلاف والموضوع الرئيسي لعددها في هذا الشهر عن "العلم الجديد للعقل والجسم"، وغطت المقالات موضوعات: "التسامح والصحة"، و "التوتر والخصوبة"، "إشارات لمرض القلب"، وغيرها الكثير. وسوف نعود لاحقا إلى فكرة "التسامح والصحة".

وقامت مجلة إخبارية شهيرة أخرى - التايم - بتسمية ارتفاع ضغط الدم بـ "الشبح القاتل" الذي كان يخرج عن نطاق السيطرة، وتم تحديد التوتر كسبب لارتفاع ضغط الدم مرارا وتكرارا.

إن لدي صفحات كثيرة من الأبحاث التي تشير إلى أن التوتر هو مصدر الأمراض، وذكرت إحدى المقالات في صحيفة يو إس إيه توداي في ٣٠ مايو ٢٠٠٤ تحت عنوان "تحكم في التوتر، تتحكم في الأمراض" مصادر من جامعات هارفارد، وجامعة ولاية أريزونا، وجامعة شمال كاليفورنيا، والمعهد القومي للقلب والرئة والدم، وجامعة ميتشيجان للتكنولوجيا، والجمعية الطبية الأمريكية، وجامعة تولين، ومركز جامعة إنديانا للسرطان ووزارة الصحة والخدمات الإنسانية، وهناك دراسات أخرى من مركز مايو كلينيك، وجامعة فاندربيلت، ومركز جامعة يال للتوتر، وكلية الطب بجامعة هارفارد، ومركز مكافحة الأمراض، ومركز أندرسون للسرطان، والأكاديمية القومية للعلوم، وجامعة بوسطن - والقائمة تطول، ويضاف إليها أسبوعيا أبحاث جديدة.

إذن ماذا يعني كل هذا؟ إنه يعني أن السؤال الأول الذي ينبغي أن نطرحه على أنفسنا بناء على أحدث الأبحاث في هذا هو "ما التوتر الذي يسبب كل هذا، وكيف أعالجه؟".

وقبل أن نتمكن من الإجابة عن هذا السؤال، فإننا نحتاج إلى أن نجيب عن سؤال آخر، وهو: "ما مكان التوتر بالضبط في الجسم؟".

## الناحية النفسية للتوتر

ما التوتر بالضبط؟ هل هو تلقي فاتورة عبر البريد؟ أم الدخول في مشاجرة مع أحد الجيران؟ أم عدم حدوث الأشياء كما كنا نخطط لها في العمل؟ أم القلق حيال صحتنا؟ اذكر أي شيء تريد، وبالطبع سيكون مثيرًا للتوتر. إلا أن هناك فارقاً مهمًا بين المسائل الظرفية التي عادة ما نراها توترًا وبين التوتر النفسي الذي يسبب العلل والأمراض.

وببساطة، فإن التوتر النفسي يحدث عندما يفقد جهازنا العصبي اتزانه. ويمكن وصف الجهاز العصبي المركزي من خلال تشبيهه بالسيارة، فإنك إذا استمررت في الضغط على دواسة البنزين، فستنتهي بك الحال إلى الاصطدام بشيء ما، وبالمثل، فإنك إذا فعلت نفس الشيء مع المكابح، فستنتهي بك الحال إلى كسر شيء ما، فالسيارة مصممة لتعمل بشكل صحيح من خلال التنسيق بين البنزين والمكابح على نحو متزن. والشيء نفسه يمكن أن يقال عن الجهاز العصبي المركزي، فهذا الجهاز يتكون من جزأين، تماما مثل البنزين والمكابح في السيارة، فالبنزين يشبه الجهاز العصبي السيمبثاوي (الذي يقوم بدفع أو تسريع الأشياء)، بينما يعمل الجهاز العصبي الباراسيمبثاوي مثل المكابح (يهدئ من سرعة الأشياء) ويطلق على أحدث اختبار سائد لقياس التوتر النفسي في عالم الطب اسم "معدل تغير ضربات القلب"، وهو يعبر عن قياس مدى اتزان هذا الجهاز أو عدم اتزانه، وسوف نتحدث عن هذا الاختبار بمزيد من التفصيل لاحقا.

والجزء الأكبر من الجهاز العصبي يدعى الجهاز العصبي اللاإرادي، و"اللاإرادي" يعني أنه "يعمل تلقائيًّا" لأننا لا نضطر إلى التفكير بخصوصه. فهو يتصرف بتلقائية، وفي الحقيقة، فإن ٩٩,٩٩٪ مما يحدث في الجسم في أية لحظة يكون تحت سيطرة الجهاز العصبي اللاإرادي، وهناك نظرية ترى أن لدينا تقريبا خمسة تريليونات معلومة تدخل إلى المخ في كل ثانية، ونحن نعي منها فقط حوالي عشرة آلاف فقط.

على سبيل المثال، إنك لا تفكر في الطعام الذي تأكله على الغداء وهو في أمعائك الدقيقة، ولا تضطر إلى التفكير في تحريكه إلى الجزء التالي من الأمعاء. ولا تضطر إلى التفكير في إضافة إنزيم الأميلاز لامتصاص النشا، أو في إضافة الليباز لامتصاص الدهون، كما أنك لا تضطر للتفكير في زيادة الأنسولين للتعامل مع السكر الزائد. ولا تفكر في كليتيك وهما تتخلصان من الصوديوم الزائد لأنك أضفت زيادة من الملح إلى طعامك. ولا تفكر في كبدك وهو يتخلص من السموم والمبيدات الموجودة على الخضراوات، ولا في جهاز المناعة وهو يحارب البكتيريا الوافدة مع الطعام. بإمكاننا الاستطراد في ذكر المزيد، ولكن الفكرة وصلت إليك. فتقريبا كل شيء يحدث في جسمك - بما في ذلك نمو شعرك - يحدث بشكل تلقائي، ولا تضطر إلى التفكير حياله. أليس هذا شيئا رائعا؟ فلن يكون لديك وقت كاف إذا ما فكرت بوعي في كل هذه الأشياء عند حدوثها!

## مرجع الأمر كله إلى التوازن

يتكون الجهاز العصبي اللاإرادي من جزأين - ولمرة أخرى. فمرجع الأمر كله إلى التوازن، فيوجد الجهاز العصبي الباراسيمبثاوي، المسئول عن النمو والتعافي والإصلاح، وهو يشتمل على معظم الأشياء اللاإرادية التي تحدثنا عنها للتو.

والجزء الثاني هو الجهاز العصبي السيمبثاوي، وهو مصمم ليتم استخدامه بشكل قليل في العادة، إلا أنه يلعب دورا كبيرا حيال الصحة والمرض، فهذا الجهاز هو ما نسميه جهاز "الكر أو الفر". إنه جهاز إنذار الحرائق، وهو يهدف إلى إنقاذ حياتنا في أية لحظة، وهو يشبه إلى حد كبير عندما تكون في سيارة على الطريق السريع. فأنت تستخدم البنزين معظم الوقت، ولكن المكابح ربما تنقذ حياتك في كل مرة تقود فيها السيارة.

وعندما نكون في حالة الكر أو الفر، فإنه يحدث العديد من الأشياء. فتدفق الدم يتغير تمامًا، فلا يستمر في التوجه إلى المعدة لهضم الطعام، ولا يتجه إلى الفصوص الأمامية للمخ من أجل التفكير الإبداعي، ولا يتجه إلى الكليتين أو الكبد، فنصيب الأسد من الدم يذهب في هذه الحالة إلى العضلات لأن جسمك يعتقد أنه على وشك المواجهة بشكل أقوى أو الجري بشكل أسرع لدفع الخطر الذي يهدد حياتك مهما كان؛ ولذا فأنت لا تحتاج إلى هضم الطعام الذي في معدتك، أو التخلص من السموم من الكبد، أو توازن الأملاح في الكليتين، أو التفكير بشكل إبداعي؛ لأنك إذا لم تتمكن من البقاء حيًّا في اللحظات القليلة التالية، فكل هذا لن يكون ذا فائدة. ومرة أخرى، فكل هذا يحدث تلقائيًّا.

## المعدل الخلوي المهم من التوتر.

على الرغم من أن هذه التغيرات مصممة لإنقاذ حياتك، فإنها من خلال إصابتها المستمرة بالتوتر على مدار الوقت، يمكن أن تسبب تلفاً لبعض الأعضاء، وتؤثر بشكل خاص ومباشر على جهاز المناعة، وهذا ما يحدث على المستوى العضوي، فلنتحدث لدقيقة واحدة عن تأثير هذا في مستوى الخلايا. لدي صديقة طبيبة حاصلة على الدكتوراه في التغذية والمداواة الطبيعية، ولم تكن تفهم قط سبب عدم تعافي العديد من الناس أو تماثلهم للشفاء عندما كانت تصف لهم الأغذية والفيتامينات والمعادن بشكل صحيح، وكانت متأكدة من أنها تعطيهم هذا الأشياء على نحو سليم، فقد كانت طبيبة ماهرة جدًّا، ولكن الشيء الذي لم تفهمه بشكل تام هو أثر التوتر على المستوى الخلوي.

في سلاح البحرية، عندما تتم مهاجمة سفينة، فإن جميع أمور الصيانة والإصلاح والأنشطة المعتادة تتوقف، بل إن أفراد الطاقم الذين يكونون نائمين أو يتناولون الطعام يضطرون إلى "الذهاب إلى مراكز القتال". وعندما يتوقف إنذار الحريق (الجهاز العصبي السمبثاوي)، فإن خلايانا تتوقف من نموها المعتاد، وكذلك عن دورها في التعافي والشفاء. لماذا؟ لأن إنذار

الحريق من المُفترض أن ينطلق في حالة الطوارئ فقط، وكل من هذه الأنشطة يمكن أن تنتظر لبضع دقائق بينما تقوم بالكر والفر لإنقاذ حياتنا. وبالمعنى الحرفي، فإن الخلايا تكون قد أُغلقت تماما مثلما يتمركز مَن في السفينة عند الفتحات الصغيرة ساعة الهجوم. فلا شيء يذهب إلى الداخل أو الخارج. ولا ترى سفينة التموين والخدمات تأتي بجوار السفينة الحربية لتزويدها بالطعام أو لتفريغها من المخلفات في أثناء المعركة. وبالمثل، فإن خلايانا لا تستقبل الغذاء، ولا الأكسجين، ولا المعادن، ولا الأحماض الدهنية الأساسية، إلخ. كما أنها لا تتخلص من الفضلات، ولا السموم حينما تكون تحت ضغط التوتر. فكل شيء يتوقف ما عدا الأشياء الضرورية للبقاء على قيد الحياة، وهذا يتسبب في إنشاء بيئة في داخل الخلايا تكون سامة ولا تسمح بالنمو ولا بالتعافي. وفي الحقيقة، فإن د. بروس ليبتون يقول إن هذا ما يجعلنا نصاب بالأمراض والعلل الوراثية بالفعل. وعلى الصعيد المعاكس، فقد كشف البحث في جامعة ستانفورد عن أن الخلايا التي كانت مفتوحة وفي دور النمو والشفاء تستعصي بالمعنى الحرفي على الأمراض والعلل، واسمح لي أن أصرح بذلك مرة أخرى؛ لأنه يعتبر أهم تصريح سمعته في المجال الطبي لفترة طويلة: "الخلية التي تكون في دور النمو والشفاء تستعصي على الأمراض"، وهذا شيء هائل!

وكما تستطيع أن ترى، فإن المواجهة أو الهروب هورد فعل ضروري لإنقاذ حياتنا في الطوارئ، ولكن ينبغي ألا تستمر لفترة طويلة من الوقت. والمشكلة هي أن الشخص العادي يبقى في حالة الكر أو الفر هذه لفترة طويلة، وعندما يحدث هذا، فهنالك نتيجة وحيدة حتمية، ففي النهاية هناك شيء ما يتعطل ويظهر على أنه عرض مرضي، وعندما يكون لدينا عدد من الأعراض، فإننا نسمي هذا مرضا، فالمرض ببساطة يحدث حيث يوجد الرابط الضعيف في السلسلة المكسورة تحت الضغط الذي يسمى بالتوتر.

## ما مدى امتلاء البرميل الخاص بك؟

يرى العديدون أن الطبيبة دوريس راب هي رائدة الحساسية في العالم، فقد ألفت العديد من الكتب، خاصة عن الحساسية والأطفال. وقد صاغت نظرية أطلقت عليها "برميل التوتر". وفي نظريتها، فإننا جميعا لدينا برميل داخلي، وهو كمية التوتر التي نستطيع التعامل معها قبل أن يتعطل شيء ما، وطالما أن البرميل الخاص بنا لم يمتلئ، فإننا نستطيع أن نمنع دخول مثيرات التوتر إلى حياتنا أو إلى أجسامنا وأن نتعامل معها بشكل فعال إلى حد ما حتى لا تؤثر بالسلب علينا، وحينما يمتلئ برميلنا، فإن الرابط الضعيف ينكسر.

عندما يتم شد جهاز إنذار الحريق، فهناك إشارة تنطلق من المخ إلى جهاز المناعة عبر الخلايا التي تتصل مباشرة بنهايات الأعصاب، وهذه النهايات تسمى بالتغصنات أو

التشـعبات، وعنـدما كنت في كليـة الطب، كنـا نـدرس هـذه التشـعبات على أنهـا من خلايـا المناعة، وهي بالفعل كذلك، ثم ادعى أطباء الأعصاب أنها عصبية لأنها تتشعب من ناقلات عصـبية، وهي نفس النـاقلات. الـتي تسـتخدمها الخلايـا العصـبية، ولـذا فهي تسـمى حاليـا بـ "الخلايـا العصـبية المناعيـة" لأن النسـبة. صـحيحة إلى كـل منهمـا. فهي جـزء من الجهـاز العصبي، كما أنها الروابط المباشرة لجهاز المناعة. والرسالة التي تحملها هي "الإغلاق"، ."التوقف"

## جهاز المناعة قيد الانتظار

لماذا ينبغي على المخ إرسال مثل هذه الرسالة إلى جهاز المناعة؟ حسناً، عليك التفكير في هذا، وما هدف الجهاز العصبي السمبثاوي؟ إن هدفه هو إنقاذ حياتنا. وماذا عن جهاز المناعـة؟ مـا هدفـه؟ هدفـه هـو مكافحـة البكتيريـا. والفيروسـات والفطريـات، وعمـل الإصلاحات، وتدمير الخلايا الشاذة (السرطان). فهل يحدث أي من مثل هذه الأمور في الخمس. دقائق التالية؟ بالطبع لا، كما أن جهاز المناعة. يستخدم كمًّا هائلا من الطاقة. وتذكر، إننا. بحاجة. إلى كل طاقتنا ومصادرنا للوصول إلى هدف واحد في البضع دقائق التالية - حتى ننقذ حياتنا! ولذا، لأن كل شيء ليس ضروريا للدقائق القليلة التالية، يتم توقفه عن .العمل

حسنًا، هذا شيء جيد إذا كان جهاز المناعة. لدينا لا يكافح البكتيريا أو الفطريات. لمدة خمس دقائق، وإذا كان ذاك الطعام لا يتم هضمه خلال خمس دقائق أخرى، فالمشكلة حاليا هي أننا نعيش حالة مستمرة. من الكر أو الفر، وكأننا نقوم برحلات حول العالم للقيام باختبار معدل تغير ضربات القلب، فقد حدثت ظاهرة رائعة متزامنة مع هذه المشكلة. وعندما نقوم بهذه الاختبارات، فإننا. نسأل كل شخص سؤالا واحدا: "هل شعرت بتوتر اليوم؟" فتقريبا ٥٠٪ سيقولون "نعم"، وحوالي ٥٠٪ سيقولون "لا". ومن بين الـ ٥٠٪ من الذين قالوا لا، فإن ما يزيد على ٩٠٪ - عندما تعرضوا لاختبار. تغير معدل ضربات القلب - تم اكتشاف أنهم تعرضوا لتوتر فسيولوجي - ذلك النوع من التوتر الفسيولوجي الذي يمكن أن .يؤدي إلى الأمراض والعلل

لقد رأيت ملصقا على ممتص الصدمات في مؤخرة سيارة. كان يقول: "إذا امتلكته، فلا بد أن ما أحضره لك هو شاحنة". والآن، فأنا أكره الشاحنات، وأعتقد أن هذه الشاحنات. الكبيرة على الطريق السريع هي شيء يهدد الحياة. فهي على الأقل، تدفعني إلى حالة من الكر أو الفر، وأعتقد أن كل هذه الأشياء المخيفة. ينبغي أن تكون على خطوط السكك الحديدية. وما زال عليَّ الاعتراف. بأن كل شيء في بيتي قد أتي على ظهر شاحنة - بما في ذلك بيتي أيضا!

فبالفعل قد تم بناؤه في مصنع كقطعة واحدة ثم تم نقله إلى موقعه على متن شاحنة. وإذا كانت لديك مشكلة صحية، فإنها تأتي من توتر فسيولوجي - جميع المشكلات الصحية، وفي كل وقت.

تلقينا مكالمة هاتفية من رجل مهذب ممن حضروا لنا إحدى الحلقات العلمية مؤخرا، فاتصل بنا ليخبرنا بأنه بعدما سمع هذه المعلومة في الحلقة العلمية، ذهب إلى البيت وقام ببحث عن التوتر على الإنترنت. فوجد أن ٦٧ مليون موقع تشتمل على مفردة "التوتر". وإذا قمت بفحص تلك المواقع، فإن ما ستقف عليه هو أنه إذا كنت تعاني مشكلة صحية، فإن مصدرها سيكون التوتر. وهذا أمر صحيح في كل مرة تعاني فيها سيلان الأنف، وفي أي وقت تعاني فيه ألما أو وجعا لا تستطيع تحديد مصدره، وإذا ألقى طبيبك كلمة السرطان المخيفة على مسامعك - وباختصار، فمهما يحدث لك بشكل سلبي في الناحية الصحية، عليك أن تسأل نفسك: "ما التوتر الذي سبب هذا وكيف أعمل على الحد منه؟".

ولذا، فلماذا لا نسأل أنفسنا هذا السؤال؟ لأننا حتى الآن ليس لدينا طريقة متكاملة ومعتمدة ويمكن الوثوق بها للتعامل مع التوتر، فما يكون ناجحا مع بعض الناس ومع بعض المشكلات الصحية، لا يكون كذلك مع الآخرين، والسبب هو أن هناك حلقة مفقودة في تلك الأحجية، وهذا هو السر رقم #3 الذي سنتجه إليه في غضون الدقائق القليلة التالية.

## مركز التحكم فيما لديك من توتر

يتم التحكم في التوتر من خلال الجهاز العصبي المركزي، وعلى وجه الخصوص، فإن التوتر البدني يحدث من خلال المحور الوطائي النخامي المجاور للكلية، وكان يُعتقد أن الوطاء والغدة النخامية هما الغدتان الرئيسيتان. وبالفعل، فإن الغدة النخامية هي التي تطلق التفاعل في الدم حتى يمكن إفراز الهرمونات في مجرى الدم، ويقدم الوطاء كوحدة عمليات مركزية للمخ بكامله، كما أن به وصلات لكل أجزاء الجهاز الحوفي – أي المراكز النفسية للمخ. وفي الحقيقة، فإن به وصلات عصبية بشكل فعلي بجميع أجزاء المخ ويتصل ببقية جسمك عبر الهرمونات التي يتم تصنيعها وإطلاقها من خلال الغدة النخامية. وهناك قائمة قصيرة ببعض الوظائف

التي يتحكم فيها الوطاء:

١. ضغط الدم الشرياني

٢. درجة حرارة الجسم

٣. تنظيم المياه في الجسم من خلال العطش وتفعيل وظيفة الكلى

٤. انقباض الرحم

٥. حليب الصدر

٦. الدوافع النفسية

هرمون النمو .٧

الغدد الكظرية .٨

هرمون الغدة الدرقية .٩

وظيفة العضو التناسلي .١٠

وعلى المستوى الفسيولوجي، فإن آثار التوتر تتسبب في تغيير في كل الأعضاء المذكورة سلفًا، وتعمل بشكل خاص على إفراز الأدرينالين والكورتيزول والجلوكوز والإنسولين وهرمون النمو.

ولكن كيف نقيس التوتر في جسم الإنسان؟ نستطيع أن نقيس المعدلات الفردية مما سبق، ومع هذا، فقد أصبح اختبار معدل تغير ضربات القلب هو المعيار. لقياس التوتر الفسيولوجي / البدني، وهو معيار ذو قيمة كبيرة للغاية لأنه يعكس التوازن في الجهاز العصبي اللاإرادي. وفي مجال العلوم الطبية، تكون أفضل الاختبارات هي الأكثر بساطة، والتي يمكن الاعتماد عليها، ويسهل تكرارها وقياس ما تحاول اختباره. واختبار تغير معدل ضربات القلب هو نموذج جيد على ذلك. فمن ناحية. تصميمه، هو اختبار بسيط حيث إنه. يقيس الزيادة والنقص (التغير) في معدل ضربات القلب بالنسبة إلى أنماط التنفس، كما أنه يمكن الاعتماد عليه؛ حيث إنه "معيار ذهبي". وهو أفضل ما لدينا من اختبار. طبي لقياس الجهاز العصبي اللاإرادي.

وتوازن الجهاز العصبي اللاإرادي يساوي النمو والتعافي اللذين يضيفان إلى الصحة، بينما. يسبب عدم التوازن أو التوتر في هذا الجهاز الأمراض والعلل، والتوازن هو ما نستطيع تغييره وقياسه بشكل علمي من خلال شفرات العلاج، وهذه الشفرات. تستطيع أن تقوم بهذا الدور باستمرار. لقد كان السعر التجاري لبرنامج معدل تغير ضربات القلب مرتفعا إلى حد ما عندما قمنا بشرائه، ولكنك حاليا. تستطيع أن تحصل عليه. بسعر أقل وتستطيع أن تحصل على برامج تستخدمها على حاسوبك، وهذا بثمن يقل عن ألف دولار وتثبت هذا لنفسك.

## الأعراض: كسر أضعف الوصلات

كيف يظهر الجسم أعراض التوتر؟ إن التوتر يظهر فيما نسميه أمراضا أو أعراضا، ولماذا يكون للعديد من الأمراض أو الأعراض المختلفة سبب واحد؟ الإجابة ببساطة هي أننا كسرنا أضعف الوصلات، وهذا ربما يكون نتيجة الاستعداد الوراثي أو نتيجة هضم أحد السموم أو من إصابة بدنية سابقة.

هيا بنا نتحسس هذا الطريق خطوة خطوة. هب أنك تعاني مشكلة مع مرض اسمه "الارتجاع الحمضي"، وعانيت التوتر. فالتوتر يقلل من قوة العضلات حول المريء السفلي؛ لأن ذاك يتطلب دما وطاقة، وهما الشيئان اللذان نستعملهما في الكر أو الفر. وساعتها، فإن الحمض الذي في المعدة يرتد في حركة احتياطية إلى المريء، مدمرا بطانة المريء. وهذه الخلايا يتم تدميرها بصفة دورية، مسببة الألم وتؤول الحال في النهاية إلى القرحة أو السرطان، ولكنها تفعل هذا فقط لأنها لا تكون في وضعية النمو والشفاء والإصلاح، أو لأنها كانت تحمي نفسها من المسار الحمضي؛ ولذا يظهر على الشخص مرض "الارتجاع الحمضي".

والحل الطبي لهذا هو تناول أقراص أرجوانية اللون لتوقف الحمض، وهي تعمل بفاعلية في تقليل الحمض، ولكن المشكلة هي أن هذا الحمض نحتاج إليه في عملية هضم الطعام، ومن وظيفة الأحماض أيضاً أنها تعمل على قتل البكتيريا التي نبتلعها مع الطعام، وعندما نعمل على إخفاء هذه الأعراض، فإننا نخلق مشكلتين جديدتين. فالبكتيريا الزائدة تمثل حملا ثقيلا على جهاز المناعة، ويستغرق الطعام في المعدة وقتا طويلا حتى تفرز المعدة في النهاية الحمض الكافي لهضمه، وعندئذ يكون هناك وقت طويل من ضغط الحمض على المريء. ويدور الأمر في دائرة مفرغة. إذن، هل ينبغي علينا أن نخفي الأعراض أم نعالج مصدرها؟

مما لا شك فيه أننا سنختار معالجة المصدر - وكما بينا آنفا، فإن المصدر هو التوتر.

## ما دور شفرات العلاج في مواجهة التوتر؟

كما ذكرنا سلفاً، فإن اختبار معدل تغير ضربات القلب هو أفضل الاختبارات الطبية الموجودة لقياس التوتر البدني في الجهاز العصبي اللاإرادي. فقد تم استعماله على مدار ٣٠ سنة ضمن الاتجاه الطبي السائد وهو من نفس فئة الأشعة المقطعية والتصوير بالرنين المغناطيسي؛ حيث إنه لا يتجاوب حتى بنسبة ١% مع "تأثير الدواء الوهمي"، الذي يعني "أساسا" أن كل شيء يكون وفقًا لما تفكر فيه.

عندما اكتشفت شفرات العلاج لأول مرة، بحثت عن سبل لاختبارها؛ لأنني كنت أريد أن أتأكد - على مستوى شخصي أولًا وقبل كل شيء - أنها بالفعل "الصفقة الرابحة". وكنت مدربا جيدا على اختبار معدل تغير ضربات القلب، وبالفعل استخدمته في اختبار الأساليب العلاجية الأخرى مثل الاتزان الروحي ونقاط الوخز بالإبر الصينية - اللذين نطلق عليهما نظام قمة الازدهار. ويجد العديد من الناس الراحة مع تلك الأساليب العلاجية التي عادة ما تشتمل على الفقر أو تدليك نقاط الوخز بالإبر الصينية أو نظام الاتزان الروحي، ولكن عرفنا من خلال الممارسة أن الناس يفقدون " اتزانهم" (وهو ما يشير إلى وجود التوتر) لمدة ساعة أو ساعتين بعد تلقي العلاج.

في الحقيقة، ها هي النتائج الفعلية. من عام ١٩٩٨ إلى ٢٠٠١، أجريت أربعة اختبارات مختلفة لتغير معدل ضربات القلب من خلال أساليب الاتزان الروحي/ نظام الوخز بالإبر الصينية، وظل من ٥ إلى ٩ من بين ١٠ أشخاص محافظين على اتزانهم طبقا لاختبار تغير معدل ضربات القلب بعد جلسة واحدة (وهذا على حسب المجموعة). ومع هذا، فبعد ٢٤ ساعة تناقص عدد الأشخاص الذين ظلوا على اتزانهم (أي في حالة طبيعية من مستوى التوتر البدني أو نقصه) بشكل كبير - حيث كان هناك تقريبًا ٢ من بين ١٠ أشخاص.

وعلى العكس، عندما تلقى الأشخاص اختبار تغير معدل ضربات القلب قبيل الجلسة، وقاموا بشفرات العلاج، ثم قاموا بهذا الاختبار مرة أخرى بعد الجلسة، ظل ٨-٩ من بين ١٠ أشخاص محافظين على اتزانهم بعد جلسة واحدة من شفرات العلاج (أي بعد ٢٠ دقيقة أو أقل). وبعد ٢٤ ساعة، ظل ٧-٨ من بين ١٠ محافظين على اتزانهم.

استعرض د. Stopping the Nightmares of Trauma، في عام ١٩٩٨، في كتاب عنوانه روجر كالان ٣٠ سنة من استعمال اختبار تغير معدل ضربات القلب وذكر أنه كان هناك فقط أسلوبان هما اللذان ذكرا في الأدبيات التي كشفت عن خروج الجهاز العصبي اللاإرادي عن الاتزان إلى الاتزان باستمرار، وكل من هذين الأسلوبين استغرق ستة أسابيع كحد أدنى ليصلا إلى هذا الاتزان. وتم استعمال أحدهما على الإنسان والآخر على الكلاب. ومن الواضح أن الجهاز العصبي اللاإرادي يقاوم التغيير السريع. وهذا هو السبب في أنه قد يكون من الصعب على الشخص أن يغير عملية التمثيل الغذائي لديه أو يفقد وزنه.

قارن هذا مع الأشخاص الذين تم اختبارهم من خلال شفرات العلاج والذين تم تغيير حالتهم من "فقدان الاتزان" إلى "الاتزان". في غضون ٢٠ دقيقة أو أقل. وهذا يعني أنه في ٢٠ دقيقة أو أقل، تحول جهاز المناعة لدى المريض من عدم العمل على الطريقة التي صُمم عليها إلى أن يكون قادرا على العمل بصفة طبيعية ويكون قادرا على علاج ما يحتاج إلى العلاج.

وكان من بين الأشياء التي أذهلتني - وسيؤكد هذا أطباء آخرون، وكذلك الخبراء والمصنعون لاختبار تغير معدل ضربات القلب - أن نتائجنا. ليست فقط غير مسبوقة في تاريخ الطب، ولكن حتى قيامنا بها على نحو متكرر، فإن العديد من الأطباء كانوا يعتبرون هذا ضربًا من المستحيل.

وعلى الرغم من أن نتائج اختبار. تغير معدل ضربات القلب لم تكن ناتجة عن دراسة طبية رسمية أو إكلينيكية أو موجهة أو لا يعرف المشاركون فيها حقيقتها، فإنها كانت تقدم لنا الدليل الذي كنا نحتاج إليه لإقناع الأشخاص المنفتحين بأن شفرات العلاج يمكن أن تزيل التوتر من الجسم بالطريقة اللازمة للشفاء على المدى الطويل، وبطريقة لم يتم قياسها من قبل. وفي الحقيقة، فإن د. كالان ذكر أنه "على وجه العموم، فإن الدراسات التي لا يعرف المشاركون فيها حقيقتها مصممة لكي تبين ما يحدثه العلاج من فارق، عندما لا يستطيع أي شخص أن يفيد بوجود فارق". وإذا وضح أن العلاج يحقق فارقا ولا يضر، فإن هذا يقلل كثيرًا من قيمة. الدراسات التي يجهل المشاركون فيها حقيقتها.

وطبقا للدكتور كالان، فإن الحاجة. إلى مثل هذه الدراسات أو الدراسات الموجهة. ليست ضرورية تقريبا. عند التعامل مع اختبار تغير معدل ضربات القلب؛ لأن هذا الاختبار ليس فيه شك بنسبة ١% مقارنة بمقولة: "الأمر كله ينبع مما في رأسك" والمرتبطة بتأثير الدواء الوهمي. وهذا هو العامل الرئيسي الذي يجعل من الدراسات الموجهة. والدراسات غير الموجهة. شيئا ضروريًا - أي استبعاد تأثير الدواء الوهمي، ويتفق العديد من الخبراء على أن استعمال اختبار معدل تغير ضربات. القلب على نحو تلقائي يعني أن تستبعد تأثير الدواء الوهمي.

والجزء الآخر من "الدليل" تم تقديمه من قبل النتائج الفعلية. لمرضانا، والتي تتسم بكل من الاتساق وإمكانية. التنبؤ بها.

وإليكم ما حدث في أثناء أحد المؤتمرات. التي عقدناها، حسب تقرير مدير المؤتمر:

كان كل من د. أليكس لويد وبين جونسون هما المتحدثين الرئيسيين في أخر مؤتمراتنا الدولية لمؤسسة بي كيواي في كتابا ميكسيكو، وكان هناك حضور من جميع أنحاء العالم، وعلى مدار ثلاثة أيام عَمِل د. لويد مع١٤٢ شخصا كانوا يعانون شيئا بدنيا أو غير بدني يعكر صفوهم. وأعطى د. لويد كلاًّ منهم شفرة العلاج الملائمة من أجل الذاكرة الخلوية التي تتصل بشكل وثيق بالشيء الذي يعكر صفوهم. وأفاد الـ ١٤٢ شخصا جميعهم أن الذاكرة أصبحت خالية تماما في بضع دقائق- وهذه نسبة نجاح ١٠٠٪. وعلى مدار الثلاثة أيام، كان يوجد عدد من الناس يضحكون، ويصرخون من السرور، وينتظرون في طوابير حول جناح شفرات العلاج، وبالفعل أفاد المشاركون في العلاج بنتائج التعافي البدني بشكل كبير للغاية نتيجة إدارة الذات من خلال

شفرة علاج واحدة. وكانت كلمة المعجزة هي ما نسمعها غالبا. وأشارت سيدة من مونتريال، كندا - والتي أطلقت على الشفرات كلمة المعجزة ـ قبل القيام بشفرة العلاج أنه "إذا وصل مستوى الذكرى السيئة التي أعانيها إلى الصفر، فإنني سأضع ملصقات تحمل صور د. لويد في كل حجرة من حجرات البيت"، وبما أنه كان هناك العديد من حالات الشفاء مثل هذه الحالة، فقد انتشر خبر في المؤتمر يفيد بانك تستطيع الحصول على التجربة التي ستغير من حياتك في جناح شفرات العلاج. وتأملت في نقطة واحدة وهي أنه لديهم ما يزيد على المائة شخص على قائمة الانتظار لاستعمال شفرات العلاج بشكل شخصي، وتحدث أيضا د. لويد، ود. بين خمس مرات في المؤتمر واضطررنا إلى ابعاد الناس أكثر من مرة (في هذه الجلسات)، حيث انتشرت أخبار شفرات العلاج.

**ـ د. إلين شتوبينهاوس، أحد أعضاء المؤتمر**

وهذا ما يجعلنا نقول بكل ثقة إن شفرات العلاج تتعامل مع مصدر العلل والأمراض في الجسم.

## العديد من الأعراض، وسبب واحد

مؤخرا حصلنا على شهادة من رجل مهذب اشترى مجموعة شفرات العلاج لشخص آخر، وذهب إلى البيت، وتفحص الدليل، فقرر أن يجربها بخصوص مشكلته قبل أن يعطيها لصديقه، وكان يعاني تقرحات في كل جسمه. وفي الحقيقة، قام بالتحدث مع طبيبه لإزالتها والقيام بعملية جراحية تجميلية. فقد كانت لديه واحدة من هذه التقرحات على جبهته، وعدد على ظهره، وواحدة على رأسه. وشرع في استعمال شفرات العلاج، وفي فترة قصيرة من الوقت نسبيًّا - أسابيع - تقشرت هذه التقرحات؛ وعندما اتصل بنا كانت جميعها قد ذهبت ما عدا التي كانت على رأسه. وفي ذاك الحين، كان٪ ٩٠ منها قد تلاشت، وكان على ثقة بأن ما تبقى منها سيتلاشى أيضا.

حسناً، فكيف يمكن أن يكون هناك شيء بدني - مثل تقرحات عديدة في الجلد - يتم الشفاء منها في غضون أسابيع؟ هذا لأن التوتر متأصل في جذور هذه المشكلة، وشفرات العلاج تعالج التوتر، وبمجرد إزالة التوتر، تكون أجهزة المناعة والعلاج لديك قادرة على علاج أي شيء بالفعل. وعادة عندما نفكر في تجريب شيء مثل شفرات العلاج، فإننا نفكر في المسائل النفسية، ولكن التوتر يكون في جذور كل مشكلة، سواء كانت نفسية أم بدنية.

أرجو أن تفهم هذا: من بين جميع المشكلات البدنية وغير البدنية التي نتحدث عنها - من الأمراض، والمشكلات النفسية والعقلية، والصداع بأنواعه، والإجهاد - فإن شفرات العلاج

لا "تعالج" أيًّا منها أبدا، ولم يحدث هذا أبدًا، ولن يحدث هذا أبدا. فشفرة العلاج تعالج فقط الأمور القلبية، التي تعمل على الحد من التوتر الفسيولوجي من البدن أو التخلص منه تمامًا.

هذا هو السر #رقم ١: المصدر الوحيد للأمراض والعلل في الجسم هو التوتر الفسيولوجي، وشفرات العلاج تم اكتشافها لإزالة هذا النوع من التوتر في البدن بشكل غير مسبوق في التاريخ.

## هذا ما أفاد به من استعملوا شفرات العلاج

## (HRV) نتائج اختبار تغير معدل ضربات القلب

كان د. أليكس لويد و د. بين جونسون هما المتحدثين الرئيسيين في الاحتفال السنوي لاجتماع شمل علمائنا للعام الماضي، وأخبرا الجميع كيفية استعمال شفرات العلاج - قبل وبعد اختبار تغير معدل ضربات القلب لبيان مدى فاعليتها، وعَلَّمَانا على أدوات التدريب المتقدم لشفرات العلاج. ومن بين الخمسين شخصًا الذين حضروا المؤتمر كان هناك اثنان فقط هما اللذان ظلا غير متزنين طبقا لاختبار تغير معدل ضربات القلب بعد جلسة واحدة من شفرة العلاج، وتمت إعادة اختبار ستة من نفس هذه المجموعة بعد أربع وعشرين ساعة وكلهم حصلوا على نسبة الاتزان لاختبار تغير معدل ضربات القلب مع عدم تدخل إضافي، ولا اعتقد أنها مجرد مصادفة أنه عندما طُلب في اخر المؤتمر من كل من شعر بتعافٍبدني أو غير بدني على مدار عطلة الأسبوع نتيجة لاستخدام شفرة العلاج ان يرفع يده فرفع الخمسون شخصًا كلهم ايديهم. وكان هناك مشاركون يعانون أمراضاً مستعصية، وبعضهم كان بصحة جيدة، وبعضهم في حالة بين الحالتين، ونجحت شفرة العلاج مع الكل.

**ـ بيل ماكجرين، مؤسسة معهد ماكجرين**

لقد حضرت إحدى جلساتكم التي لا يمكن تصديقها، وكانت نتيجة اختباري في تغير معدل ضربات القلب منخفضة للغاية، ثم قمت لاحقا بتطبيق واحدة فقط من شفرات العلاج التي علمتمونيها، وقد غادرني اكتئابي، وأصبحت متعافية تماما ...

**ـ مارلين**

في عام ٢٠٠٣، حضرت بعض التدريب الذي قمتم به في كانساس من أجل المدربين، وعند نقطة معينة، طُلب من المتطوعين ان يأتوا إلى مقدمة الحجرة حتى يلاحظهم باقي الحضور في الفصل وهم يقومون باختبار تغير معدل ضربات القلب بينما يفكرون في مشكلة تؤرق حياتهم، وكنت ضمن المتطوعين لأنني وجدت نفسي في حالة متصاعدة من الكر أو الفر بخصوص أحد القرارات المتصلة بالعمل التي قمت بها منذ بضعة اسابيع، فكنت اشعر بضغط مالي كبير للغاية في ذلك الوقت ومن صورة سيري إلى صندوق بريدي وتفحصه كثيرا لمعرفة الفواتير المستحق سدادها لأبدا به - وكان شيئاً مؤرقاً لدرجة انه جعلني في حالة من الرعب الشديد.

وكان الجزء الأكثر إزعاجًا في الأمر أنني بذلت كل ما في جهدي قبل اتخاذ هذا القرار، وكان لديَّشعور جيد وكان لديَّعملاء ثابتون ينشدون ما لديَّمن خدمات، ولم يكن هناك ما يجعلني اندم حتى هذه اللحظة، وكنت اعرف ان العقدة التي كانت في معدتي والخوف الذي اصابني لم يكونا بسبب أي شيء ظاهر في ذلك الوقت.

وعندما دعينا إلى مقدمة الحجرة في أثناء التدريب، جلست على كرسي، وكانت هناك شاشة كبيرة في مرمى بصري ولكن كان الحاضرون في الحجرة يستطيعون مراقبة نتائج اختبار معدل تغير ضربات القلب الخاص بي، وجعلني د. اليكس أُغمض عيني واسترخي بينما كان يقوم بتطبيق شفرات العلاج عليَّبقصد علاجي من الصور المقترنة بمشكلتي. وكنت واعيا إلى حد ما إلى ما يجري في الحجرة وما يظهر على الشاشة. ووجدت نفسي مركزا على ما أشعر به من القلق البدني واتساءل عما إذا كانت شفرة العلاج يمكن ان تنجح مع هذه الحالة، وكنت مازلت أرى تلك الصورة التي اتخيل نفسي فيها وأنا أسير إلى صندوق بريدي مع شعوري بالخوف الشديد، وكنت احاول إبعاد الصورة عن ذهني حتى أستطيع ان استرخي ولكن كان يهيمن عليَّ الشعور بالكآبة والخسارة.

وحدث شيء مذهل. إنني لست متأكدا من المدة التي استغرقتها ولكني لاحظت فجأة أن العقدة التي في معدتي قد ذابت، ووجدت أفكاري تنجرف إلى تجارب أخرى ناجحة، واستحوذ عليَّشعور بالثقة بالنفس. وقادني الشعور بأنني اخذت الخطوات الصحيحة نحو النجاح إلى الحكم بان كل ما أحتاج إليه هو الإقبال على العمل ومتابعة الخطة التي أعددتها النفسي. وبدا ما كان لديَّمن شعور مرعب انه شيء كوميدي حيث هيمن عليَّشعور بالسكينة؛ لأنني أدركت أن ذلك الشعور المرعب لم يكن له اساس، وبعد يومين، ظللت اشعر بالاتزان للغاية حيث إنني فكرت في الذهاب إلى صندوق بريدي، وأظهرت قراءة نتائج اختبار معدل تغير ضربات القلب انني ما زلت في حالة متزنة.

ــ تيري، ناشفيل، تينيسي[z]

# الفصل الثاني: السر رقم #2: سبب التوتر هو مشكلة في الطاقة لدى الجسم

ولم يسمع العالم بهذا E=mc2 في عام ١٩٠٥، كتب رجل ذو شعر غير مهندم على سبورته فمن جانب، فإن E=mc2 من قبل، ولمعرفة السبب، عليك أن تفهم ماذا تعني هذه المسألة ويشير الجانب الآخر إلى كل شيء آخر. وفي الحقيقة، فإن هذا .energy تشير إلى الطاقة. E فكل شيء هو الطاقة وكل شيء يتم اختزاله في الطاقة E=mc2 هو معنى.

إن كل مشكلاتنا الصحية تنجم عن التردد المدمر للطاقة، وحتى أشرح كيفية حدوث هذا، فإنني سأطلب منك استعمال خيالك بشكل أكبر قليلاً. لنفترض بشكل ما أننا علمنا أن ورما سيتطور في كبدي في خلال عشرة أيام، ولا أعرف كيف سنعرف هذا؛ فنحن ندعي هذا، حسناً؟ فماذا لو أجرينا تجربة صغيرة وذهبنا إلى المستشفى وقمت بعمل أشعة رنين مغناطيسي على كبدي كل يوم في الأيام العشرة التالية؟ فما الذي سيحدث لتجربتنا؟. سوف يأتي الطبيب بنتائج أشعة اليوم الأول وربما يقول: "كل شيء واضح"... وفي اليوم الثاني: "لا توجد مشكلة"... وفي اليوم الثالث: "لماذا تقوم بهذه الأشعة؟"... وفي اليوم الرابع، والسادس، والثامن: "هذا عمل لا جدوى منه"... وفي اليوم العاشر: "أوه، د. لويد، إن لديك "خلايا غير معتادة في كبدك - علينا أن نقوم بتحليلها في المعمل ونفحصها.

والسؤال: من أين أتت هذه الخلايا غير المعتادة؟ فإننا كنا نقيس كل شيء في الجسم يمكن قياسه من خلال أشعة الرنين المغناطيسي كل يوم. والإجابة هي أن هذه الخلايا غير المعتادة لابد أنها أتت من مصدر غير جسدي! وفي الحقيقة، فإن جميع مشكلاتك تتولد عن شيء غير جسدي.

قبل عام ١٩٠٥، كان العلم يتبع فيزياء نيوتن التي تقول (من بين أشياء أخرى) إن الذرة شيء صلب، وجامد، وكنا نعرف لحين من الدهر أن هذا لا يمكن أن يكون صحيحًا أبدًا، فإذا نظرت من خلال مجهر إلكتروني يركز على ذرة معينة ويقترب من هذه الذرة أكثر وأكثر، فستقول في النهاية: "أين ستذهب؟ وماذا حدث لها؟" لأنك كلما ركزت على الذرة عن قرب أكثر، وجدتها تختفي، حتى تفقد رؤيتها تماما في النهاية. ما الذي أحاول قوله؟ إن الذرة ليست شيئاً جامدا بالمرة. فالذرة تتكون من الطاقة. وهذا مثل أي شيء آخر على كوكب الأرض.

فكل شيء يتكون من الطاقة، وكل طاقة لها ثلاثة عناصر شائعة:

١. تردد

٢. طول موجي

٣. طيف لوني

ولذا، فسواء كان الشيء منضدة أو موزة أو مرارتك، أو أحد العناصر الكيميائية الموجودة في الرسم البياني للصف الثاني الإعدادي، فكل شيء هو طاقة، ومهما كان نوع الطاقة لشيء ما، فإنه يمكن تحديدها من خلال التردد، وبمجرد أن قام ألبرت أينشتاين بإثبات هذا رياضيًّا (وبالمناسبة، فإن هذا أصبح شيئا معتمدا مؤخرا من خلال البحث الذي أجري عن طريق تليسكوب هابل)، فإن كل شيء في العالم قد تغير، وكل صناعة يمكن أن تتخيلها بدأت الانتقال نحو الإلكترونيات والطاقة. فهناك صناعة السيارات، والاتصالات، والتلفاز، والإذاعة، وهذا على سبيل المثال لا الحصر. وكانت الصناعة الوحيدة التي تأخرت في هذا المجال هي الصناعة الطبية، وفي الصناعة الغربية للأدوية بوجه خاص، فإن هذه الصناعة ظلت متقيدة بفيزياء ما قبل نيوتن، أي ما قبل عام ١٩٠٥، هذا بالرغم من حقيقة أننا حاليًا نعرف مدى محدوديتها في وصف الطريقة التي يعمل بها العالم.

عندما اكتشفت شفرة العلاج لأول مرة، كان الشيء الذي جعلني على قناعة بصحة هذه الشفرة هو البحث في مكتبتي عما قالته أفضل العقول في عصرنا عن المشكلات الصحية، وقد أذهلني للغاية ما عثرت عليه، ولم أكن قد رأيته قط من قبل حتى رغم تجربتي مع برنامجين للدكتوراه على مدار ست سنوات من حياتي.

وكان الشيء الذي وجدته هو أن ما قالته أفضل العقول العلمية في عصرنا - كالفائزين بجائزة نوبل، وحملة الدكتوراه في المجالات المختلفة، والأطباء، والمؤلفين، والمخترعين - عندما كانوا يتحدثون عن المشكلات الصحية هو أنه دائمًا ما يكون أصل الصحة والمرض هو مشكلة في الطاقة في الجسم، وقالوا أيضا إنه سيأتي يوم نستطيع فيه أن نجد طريقة لإصلاح مشكلة الطاقة التي تكمن في كل مشكلة صحية، وفي اليوم الذي سيحدث فيه هذا، فإن عالم الصحة سوف يتغير إلى الأبد.

وإليكم بعض نماذج من الأقوال التي عثرت عليها:

"مرجع الأمر كله إلى الطاقة". **ـ ألبرت أينشتاين**

**"كل الكائنات الحية تفرز مجالاً من الطاقة". . سيميون دي. كيرليان؛ الاتحاد السوفيتي السابق**

**ان حقل الطاقة يعمل على تشغيل كل شي". . البروفيسور هارولد بور؛ الحاصل على" الدكتوراه من جامعة يال**

**تخضع كيمياء الجسم لمجالات طاقة كمية خلوية". . البروفيسور موراي جيل-مان: الحاصل" على جائزة نوبل (١٩٦٩)، جامعة ستانفورد**

إن الأمراض يتم تشخيصها والوقاية منها من خلال تقييم مجال الطاقة". **ـ الطبيب جورج كرايل" الأب، مؤسس عيادات كليفلاند كلينيك**

**إن علاج الإنسان بعيدا عن مفهوم الطاقة هو علاج لمادة ميتة". . الطبيب ألبرت سنت-" جيورجي؛ الحاصل على جائزة نوبل (١٩٣٧)؛ المجر**

ولذا إذا كنت تنشد الشفاء من المشكلات الصحية من جذورها، فعليك أن تعالج مشكلة الطاقة. عليك أن تعالج التردد المدمر للخلايا الذي كشفت عنه أشعة الرنين المغناطيسي والذي يفسره الطبيب على أنه سرطان خلايا محتمل، أو مرض باركنسون /شلل رعاش أو .أيًّا كانت المشكلة

## الطاقة: القفزة النوعية لفهم عالمنا

في الماضي كانت كل ظواهر الطاقة تقريبا يتم عزوها إلى القوى الطبيعية أو إلى بعض الأرواح الشريرة، وفي أثناء فترات التنوير والنهضة، بدأنا في مزيد من الفهم التام والكامل لكيفية عمل الأشياء بالفعل، وبدأنا في تكوين نظريات لوصف الظواهر. وتحدى علماء من أمثال كوبرنيكس، وكيبلر، وجاليليو الآراء السابقة عن الفلك ومدارات الأجسام السماوية وجلبوا معلومات جديدة إلى النور، وخاصة أن الكواكب -بما فيها الأرض – تدور حول الشمس، على عكس ما كانت تقول به النظرية السابقة. بأنها جميعًا تدور حول الأرض، وعزز إسحاق نيوتن من التنوير العلمي بنظريته المعروفة عن الجاذبية الأرضية التي اكتشفها عندما (كما تقول القصة) وقعت تفاحة على رأسه، وقام بتطوير حساب التفاضل والتكامل وصاغ قوانين الحركة الثلاثة الشهيرة، وعملت هذه النظريات بشكل جيد بالفعل مع ما كان لدينا من معرفة في ذاك الحين، ومع هذا، كنا نعرف أن هناك الكثير مما لم .نستطع تفسيره من خلال هذه النظريات

فعندما أشار ألبرت أينشتاين - وهو واحد من العلماء البارزين على مدار التاريخ - إلى أن توجه المجال العلمي إلى نموذج آخر – نموذج يتناسب كثيرا مع ما يحدث في E=mc2، الكون بشكل أفضل. وكانت هذه المعرفة الجديدة قفزة نوعية للعلم، فقد تعلمنا حاليا. كيف نستخدم الطاقة. بالطرق التي يستخدمها الطفل البطل الذي كنت أقرأ عنه في

المجلات الكوميدية، وأتذكر ديك تريسي وهو يتحدث إلى شريكه عبر جهاز الفيديو اللاسلكي المربوط على رسغه. ونحن الآن لدينا هواتف خلوية صغيرة في هذا الحجم الصغير، وأنت تستطيع أن تلبسها على رسغك إذا كانت هذه هي الموضة، ويذهب الناس إلى القمر - ياله من خيال! ولكننا فعلنا ذلك. وليس لديَّ شك في أنه سيأتي يوم يكون لدينا جهاز ترايكوردر مثل الذي يستخدمه الأطباء على النجم تريك، في برنامج ستار تريك ونستطيع نقل الناس من مكان إلى مكان من خلال مجالات الطاقة.

## إنها مسألة فيزياء كمية

كيف يمكن أن يحدث كل هذا؟ هذا يسمى بالفيزياء الكمية، وهي عصية جدًّا على الشرح؛ ولكن اسمح لي أن أقدم لك نماذج من التجارب التي قامت بها وزارة الدفاع الأمريكية.

في عام ١٩٩٨، قاموا بكشط خلايا من سقف فم أحد الأشخاص ووضعوها في أنبوب اختبار، وثبتوها بكلاليب في جهاز كشف الكذب. ثم أوصلوا الشخص بهذا الجهاز، ولكن في منطقة مختلفة تماما من المبنى، وجعلوا هذا الشخص يشاهد أنواعا مختلفة من البرامج في التلفاز. منها برامج هادئة، وبرامج مهدئة للأعصاب، وبرامج عنيفة، وبرامج مثيرة. فاكتشفوا أن خلايا هذا الشخص تسجل النشاط نفسه في الوقت نفسه الذي يحدث عند الشخص. فعندما كان الشخص يشاهد البرامج الهادئة والمهدئة للأعصاب، كانت الاستجابة الفسيولوجية لكل من الشخص وخلاياه هي الهدوء، وعندما كان يشاهد البرامج المثيرة، كانت الإثارة تظهر على كل من الشخص وخلاياه. واستمروا في الفصل بين الشخص وخلاياه إلى مسافة أطول حتى وصلوا في النهاية إلى ٥٠ ميلا، وكان ذلك بعد خمسة أيام من كشط الخلايا من فم المتطوع، وظلوا يسجلون نفس النشاط الذي يقوم به الشخص في نفس الوقت.

وهناك تجربة أخرى مع نفس التأثيرات ولكن من شخص إلى آخر بدلا من شخص وخلاياه - سميت تجربة أينشتاين-بودولسكاي-روزين، وفي هذه التجربة الشهيرة، أخذوا شخصين غريبين عن بعضهما بالفعل، ومنحوهما بضع دقائق ليتعرف كل منهما إلى الآخر، ثم فرقوا بينهما لمسافة ٥٠ قدما، وجعلوا كل واحد منهما في قفص فاراداي (قفص مغناطيسي كهربائي)، وهذا القفص تم تصميمه ليمنع التردد الإشعاعي والإشارات الأخرى من الدخول إليه أو الخروج منه. على سبيل المثال، يمكن أن تضع هوائيا لالتقاط موجة إف إم في قفص فاراداي، وبعد ٥٠ قدما لا تستطيع أن تضبط جهاز الراديو على هذا التردد، ولا تستطيع استقباله لأن قفص فاراداي يمنع تلك الترددات بفاعلية، وباختصار، فإن هذا القفص يمنع الطاقة العادية، ولكنه يسمح بتدفق تيار من الطاقة الكمية.

وعندما كانا في قفص فاراداي، قام الباحثون بتوصيل كل من الشخصين بجهاز مخطاط كهربية الدماغ، الذي يرصد النشاط العصبي، وقاموا بتوجيه ضوء لامع إلى عين الشخص الأول، ولم يفعلوا هذا مع الآخر. وتوجيه ضوء لامع إلى عيني شخص مثل هذا يسبب نشاطا عصبيا نوعيا وتقلصا يمكن رؤيته في بؤبؤ العين. وفي اللحظة التي قاموا بهذا الأمر، أبان النشاط العصبي لكلا الشخصين عن نفس النشاط على جهاز مخطاط كهربية الدماغ، وأبان أيضا عن تقلص بؤبؤ العين عند كل منهما، وقاموا بالتبديل بين الشخصين والتفريق بينهما لمسافة أبعد، وكانت النتائج هي نفسها.

## هل هذه خوارق شخصية أم هي الفيزياء الكمية؟

إن ما نستخلصه من نتيجة من هذه الدراسة هو أننا ننقل معلومات من شخص إلى شخص آخر على مستوى اللاوعي مباشرة مع الأشخاص الذين تتصل بهم حتى ولو بشكل سطحي. ولأول مرة، فإن هذا يفسر المئات من الحالات التي تم التحقق من صحتها ما بدا لعدة قرون على أنه نشاط خارق. وكمثال على هذا: أم تتناول الغداء مع صديقة لها في مدينة نيويورك، وفي تمام الساعة ١٢:١٥ ترفع عينيها عن طبق السلاطة وتعلو وجهها نظرة خائفة، وتقول لصديقتها: "شيء ما يحدث لجين... يجب أن أتصل بها. فتترك غداءها في الحال وتتصل بكاليفورنيا محاولة العثور على ابنتها جين. واكتشفت أنه في تمام الساعة ١٢:١٥، تعرضت لحادث سيارة وأنها ترتجف، ولكن لم يحدث لها مكروه. وأنا شخصيًّا عرفت إحدى هذه الحوادث عندما كنت طفلا حدثا. كان أفضل أصدقائي يدعى جون. وذهب أبوه وأمه - مارينا وجورج – في رحلة قصيرة إلى فيرفيلد جليد لمدة ساعة ونصف تقريبا لقضاء عطلة سريعة، تاركين جون في رعاية أخته الكبرى - تينا. وفي منتصف الطريق إلى فيرفيلد جليد، قالت والدة جون لزوجها: "علينا العودة إلى البيت حالا. جوني يواجه مشكلة"، وبالعودة إلى البيت لاحقا، وجدوا أن رأس جون عالق بين درابزين السلم، بينما كانت أخته تستمع إلى الموسيقى عبر سماعة الرأس، ولذا لم تستمع إلى صرخات استغاثة جون. كان جون على يرام، ولكنه كان يرتجف.

إذن، كيف عرفت مارينا أن جون كان في شدة وخطرة لعقود عدة، كنا نعزو هذا إلى الإدراك اللاشعوري أو إلى الظواهر الأخرى الخارقة. أما الآن فنحن نعرف - بفضل تجربة أينشتاين - بودولسكاي - روزين – أنها ببساطة كانت بسبب القوانين الطبيعية الصارمة والسريعة التي تسمى بالفيزياء الكمية، ففي حالة جين وأمها وصديقي المفضل جون، نقل إليهم اللاوعي المعلومات ببساطة إلى تفكيرهم الواعي. بينما من غير المعتاد أن يسمع أحد عن هذا، وفي الحقيقة، فهناك المزيد والمزيد من الناس يكتشفون سبلاً للتوصل إلى هذا اللاوعي من المعلومات من خلال استخدام الفيزياء الكمية لأغراض علاجية.

وهذا الأمر يثير الحديث عن موضوع التصوف؛ لأنه بعيدا عن شرح الفيزياء الكمية، فإن هذه التجارب العلمية كانت ستبدو على أنها من أعمال الصوفية، وما كنا نسميه بالصوفية في الماضي ليس هو ببساطة إلا شخصا تعلم كيف يستخدم الوظائف الطبيعية للفيزياء الكمية من أجل تطبيق معين. أو - كما في الحالة السابقة - أن يحدث مصادفة، فهناك أشخاص يستطيعون طي الأشياء المعدنية أو تحريك الأشياء من خلال عقولهم، أو الذين يظهرون على أنهم يعرفون أشياء دون أن يكون لهم مصدر لمعرفتها. أما الآن - ونحن على يقين بهذا - نعلم أن هناك سحرة، ولكنهم لا يستعملون الفيزياء الكمية، وإنما يستخدمون خفة اليد أو الخداع البصري، وهذا ليس هو ما نتحدث عنه. والحقيقة ببساطة هي أننا قبل الآن لم نكن نفهم كيف كان يمكن لهذا أن يحدث، وبما أننا بدأنا نفهم الفيزياء الكمية، فقد اكتسبنا البصيرة لنعرف كيف يمكن لهذه الأشياء أن تحدث بالفعل. وفي الواقع، فإن إحدى النظريات المرجعية للفيزياء الكمية هي - عندما تسنح الفرصة بشكل كاف - أنه لا يوجد شيء مستحيل، ولذا فما كنا نحسبه من الأعمال الروحية، ليس كذلك على الإطلاق، ولكنه ببساطة من متعلقات الفيزياء الكمية التي لم نكن نفهمها لأننا كنا نعمل حسب نظريات نيوتن.

## نقلة نموذجية متأخرة

هل علينا أن نخشى من الفيزياء الكمية؟ لا، على الإطلاق. إنها الطريقة التي يعمل بها الكون والتي ستظل تعمل هكذا دائمًا، ونحن لم نكن نفهمها من قبل. وكما سترى لاحقا في هذا الكتاب، فإن فهم الفيزياء الكمية يفتح أعظم باب من أبواب العلاج والصحة رأيناه من قبل. إنها فهم جديد، ونقلة نموذجية جديدة في التفكير، ولكنها النقلة التي يجب أن نقوم بها. وتخيل هذا: لو أنك انتقلت إلى سالم، في ماساتشوستس، في ١٦٩٢ ونقرت على هاتفك الخلوي واتصلت بصديق، ماذا كان سيحدث في اعتقادك؟ فإنهم لم يكونوا ليفهموا فيزياء الميكروفون، أو البطاريات، أو الرقائق الإلكترونية، أو شاشة العرض، أو الترددات الأثيرية التي تسير عبر الهواء. لقد كنت ستحاكم بتهمة الشعوذة لأنهم لم يفهموا الفيزياء. فهل هناك شيء ضار بخصوص الهواتف الخلوية؟ (كانت زوجتي لتقول: "نعم"). وهل هذا يعني أن الفيزياء لم تكن موجودة؟ وإذا كان لديك اثنان من أجهزة الراديو واستخدمتهما، فهل كنت تستطيع التحدث مع كل منهما؟ بالطبع! فالفيزياء لم تتغير، وإنما الذي تغير فقط هو معرفتنا، وفهمنا، وتطبيقنا لها.

إن الأشخاص الذين اكتشفوا لأول مرة بعض نواحي هذه الفيزياء والطريقة التي يسير بها العالم كانوا دائما ما يساء فهمهم، وأحيانا كان يتم تعذيبهم أو قتلهم، والقائمة بأسماء هؤلاء تطول، فهناك كوبرنيكس (الذي اكتشف أن الأرض والكواكب الأخرى تدور حول

الشمس)، وجاليليو (الذي برهن على نظرية كوبرنيكوس رياضيًا)، وكولمبوس (الذي أثبت أن الأرض كروية)، وآخرون كثر تم تعذيبهم لأنهم اكتشفوا حقائق علمية. والذين أبحروا في نينا، وبينتا، وسانتا ماريا كلهم تمت محاكمتهم لأنهم كانوا سيبحرون خارج حدود الأرض لأنهم كانوا يعتقدون أن الأرض مسطحة، وكانوا يؤمنون بنظرية قديمة لم تكن صحيحة في ذلك الحين، ولن تكون أبدا كذلك.

ومع هذا، لا تتوقع أن تجد فهمًا عظيماً لفيزياء الكم بين عامة الناس ولا حتى بين جمهور المتعلمين. فقد نظرت (أنا بين) مؤخرا في كتاب العلوم الخاص بابنتي التي في الصف الثامن، فوجدت أنها تتعلم فيزياء نيوتن التي تعلمتها أنا في الصف الثامن منذ خمس وأربعين سنة، والمأساة هي أننا كنا نعرف ونحن في الصف الثامن أن هذه النظرية قد عفا عليها الزمن. إن الخروج على العقلية العامة لنظرية قديمة قد يستغرق سنوات أو حتى عقودا حتى مع العلم بأنها لم تعد ملائمة.

ولكن لحسن الحظ، هناك الآن المزيد والمزيد من الأشخاص الذين يقبلون على فهم أهمية الطاقة كما تصفها فيزياء الكم، بالرغم من تجاهلها من قبل التعليم بوجه عام. إن مراجعة المبادئ أمر ضروري لك حتى تدرك التغيير الثوري القوي لشفرة العلاج.

## الوجوه العديدة للطاقة

من الممكن أن تتخذ الطاقة أشكالاً عديدة، فهناك - على سبيل المثال - الطاقة التي نسميها "الضوء"، وهي تشمل مجالا معينا من تردد الطاقة من ٤,٣×١٠١٤-٧,٥×١٠١٤. ونحن نكتشف هذه الترددات من خلال أعيننا، وهناك الترددات الصوتية. ونحن نكتشفها بواسطة آذاننا والمستقبلات الموجودة في أغشية أقدامنا وأجسامنا. وهناك طاقة الأشعة تحت الحمراء، ونحن نكتشفها مثل الحرارة، وهناك طاقة الأشعة البنفسجية، التي تكون وراء ما يمكن أن نراه في نهاية الطيف اللوني. وهناك العديد من ترددات الطاقة الأخرى التي لا يوجد لها مستقبلات في أجسادنا لنكتشفها، وبالطبع، كان يُعتقد أن هذه الأشكال من الأمور الروحية، ولكننا حاليا لدينا وسائل يمكن اكتشافها. وهذه الوسائل هي الأشعة السينية، والموجات الصوتية، والرادار، وأشعة التردد العالي جدا، وأشعة التردد فوق العالي إلخ، والقائمة غير محدودة.

وهناك ثلاثة مكونات أساسية للترددات. الأول عن عدد تغير التردد من الإيجاب إلى السلب في مدة محددة، ونحن عادة ما نسمي هذا بعدد الدورات في الثانية الواحدة. على سبيل المثال، فإن الكهرباء تكون ١٢٠ دائرة في الثانية في أوروبا، و٦٠ دائرة في الثانية في أمريكا. وهناك السعة، وهذه هي حجم قوة الموجة فوق وتحت خط الأساس، أو نقطة الصفر.

وهناك بعد ذلك شكل الموجة، وهذا صحيح، فالموجات لها أشكال. فيمكن أن ترى موجة جيبية، وهي موجة لطيفة، وسلسة، ومتناسقة تذكرك بموجات المحيط الضخمة، وهناك الموجات المتصاعدة، التي تصعد إلى أعلى وتهبط إلى أسفل مباشرة وعلى التوالي مثل الإبرة. وهناك الموجات المربعة، والعديد من الأشكال الأخرى. وهناك الترددات التي نستخدمها لحمل ترددات أخرى. ونحن نفهم الآن كيف نرسل مئات الآلاف من الرسائل في الثانية عبر ألياف قليلة وصغيرة باستخدام التردد الضوئي، ونحن نسميها الألياف الضوئية، ونستخدمها كل يوم عندما نتحدث على الهاتف. وهي ما زالت شيئا غامضا بالنسبة لي، لأنني لا أفهم بشكل تام كيفية عملها، ولكن هل أستخدمها؟ بالطبع نعم!

وماذا عن الدواء والتردد؟ هل نستخدم التردد في الدواء؟ حسناً، نعم-ولكن على أساس محدود للغاية - عندما نضطر إلى ذلك، ولكن عليك أن تفهم هذا: عندما تدرك ماهية التردد وما يمكن أن يفعله، فإنك ستفهم أن استخدام التردد في الدواء سيقضي حرفيًا على صناعة الدواء كما نعلم. هل تعتقد أنهم سيدعون هذا يحدث؟ إن استخدام التردد في التشخيص شيء آمن، وأصبح شيئاً سائدًا إلى حد ما. وكانت أشعة إكس هي أول استخدام للتردد في تشخيص الأمراض، كما أن أجهزة رسم القلب، ورسم المخ، واختبار تغير معدل ضربات القلب كلها نماذج لاكتشاف الطاقة/ الترددات لتشخيص الأمراض. كما أن الموجات فوق الصوتية تستخدم الموجات الصوتية في هذه العملية، وأحدث إضافة إلى ذلك هو التصوير بالرنين المغناطيسي، ويعتقد كثير من الناس حاليًا أن أهم كلمة في هذا المصطلح هي كلمة "المغناطيسي"؛ ولكن المجال المغناطيسي يعزز فقط من صدى أو تردد الذرات ليجعلها مرئية بصورة أوضح. إن السبب الكامل لعمل تصوير الرنين المغناطيسي هو صدي، أو تردد الذرات، وهذا ما يكتشفه هذا التصوير.

## ما لا تريد منك صناعة الطب / الأدوية أن تعتقده

حسناً، فماذا عن العلاج؟ تذكر: فإن هذا مجال "خطير". للغاية. هل ستأخذ عصا وتذهب إلى عرين الأسد وتهدده بها؟ فصناعة الأدوية تملك الكثير من المال، والنفوذ، وتداخل المصالح مع السياسيين أكثر مما تتخيل. والحقيقة هي أن التردد تم استخدامه في العلاج منذ عقود، فهناك دكتور عاش في عشرينيات وثلاثينيات القرن العشرين تحت اسم رويال رومان ريف كان ينجح دائماً مع مرضى السرطان من خلال استخدام التردد فقط، وكان هو بالفعل مكتشف كيفية استخدام تردد واحد لحمل تردد آخر كما ذكر آنفا. فقد اخترع ميكروسكوبا ضوئيا يستطيع أن يرى بقوة ٣٠٠٠٠ وحدة طاقة قبل عقود من اختراع الميكروسكوب الإلكتروني. ولم يوجد ميكروسكوب ضوئي قبله يستطيع أن يرى أكثر من ١٠٠٠ وحدة طاقة. وبالرغم من هذا، فقد اعتبر بعض الأشخاص اكتشافاته الرائعة تهديدًا،

فتم حرق معمله بالكامل (مع كل تسجيلاته) في ظروف غامضة، وتم التقليل من شأنه كعالم. وانتهى أمر واحد من أبرع علماء القرن العشرين منبوذا من المجتمع.

وهكذا، فإن العلاج باستخدام ترددات الطاقة لم يتم السماح له بالدخول في عالم الطب إلا عندما لا تكون هناك أدوية فعالة؛ على سبيل المثال، مع حصوات الكلى، فنحن نستخدم الطاقة في تردد الصوت لتفتيت الحصوات. وحاليا يستخدم أطباء الجلدية ترددات ضوئية معينة لإثارة العلاج ونمو الشعر لتحطيم البشرة، وأشارت مجلة باريد الإخبارية إلى علاج تجريبي للسرطان حيث يتم إدخال إبرة مسبار دقيقة في الورم، ويضبطون المسبار على تردد الورم، حتى يتم حرق الورم. ولذا فإن الدواء بدأ يدخل "عصر الطاقة"؛ لكن علينا ألا نرتكب خطأ، فهناك قوى عديدة تقف حجر عثرة في وجه هذه الحركة، وخاصة إذا كان في مقدور الأشخاص العاديين استخدام الطاقة بأنفسهم في داخل غرفات نومهم، ولك أن تتخيل الخسارة في القوة، والمال، والنفوذ والتي ستتكبدها جميع المؤسسات الطبية لو استطاع الناس علاج أنفسهم دون حاجة إلى طبيب أو ممارس مختص.

## الأساليب التقليدية

هيا بنا نلقِ نظرة على طريقة تعامل الطب التقليدي مع أحد أشد البلايا في مجتمعنا: إنه السرطان. وسؤال الطب التقليدي هو: "كيف نقوم بقتل الخلايا السرطانية"، فأنت لم ولن تسمعهم يطرحون هذا السؤال – وأليس من المهم أن نسأل - "ما الذي يسبب السرطان؟" يا له من سؤال استثنائي! ما الذي يسبب السرطان؟ يبدو أنه سؤال منطقي، ولكنه السؤال الذي لم يُطرح على مسامعي (أنا بين) من الطب التقليدي في كل عقود السنوات التي مارست فيها الطب، رغم أن السرطان هو مجال تخصصي. إن أسلوب الطب التقليدي هو: "هيا بنا نجرب أن نستأصل الظهور الموضعي للعملية التي نسميها "السرطان"".

إن هذا ليس شيئا منطقيًّا للقيام به حيال ورم موضعي، ومع هذا، فإنه ما زال لم يغير شيئا من السبب الذي نجم عنه السرطان في المقام الأول. ولا أستطيع إخبارك بعدد المرضى الذين عملت معهم والذين كانوا في المرحلة الرابعة أو الخامسة من السرطان لأنه لم يفكر أحد في تغيير "سبب" إصابتهم بالسرطان. وإذا ذهب شخص لتلقي دواء تقليدي للسرطان، فسيكون دائما هو الجراحة تقريبا. ولكن لمرة أخرى، لا أستطيع إخبارك بعدد المرضى الذين رأيتهم في عيادتي الذين تم إخبارهم بالقول: "لقد استأصلناه تماما"، ثم يصابون "به" مرة أخرى.

والأسلوب التالي من الطب التقليدي هو قتل الخلايا السرطانية، وهذا يتم من خلال الإشعاع أو العلاج الكيميائي، وهما يعملان بنفس الطريقة، وهو تدمير الخلايا. وللأسف،

فإن الخلايا السرطانية تبدو، وتتحرك، وتتمثل الغذاء بشكل لافت للنظر مثل بقية الخلايا الصـحيحة في الجسـم، وليس هـذا فقـط، فالخلايـا السرطانية سريعة التعلم، فهي تتعلم بسرعة كيف تحمي أنفسها من الإشعاع والعلاج الكيميائي، وفي الحقيقة، فإنها تتمتع بمزيد ومزيد من المقاومة والمرونة أكثر من الخلايا الطبيعية.

وإليـك كيفيـة عمـل العلاج الكيميـائي: إنـه يـدمر الحمض النـووي DNA للخلايـا سريعة الانقسـام، والخلايـا السرطانية هي من النـوع سريع الانقسـام، ولـذا فهـذا شيء جيـد، أليس كذلك؟ نعم؛ ومع هذا، فهناك العديد من الخلايا الأخرى في الجسم سريعة الانقسام أيضا، وأسوأ ما في الأمر أن خلايا المناعة في الجسم هي أسرع الخلايا انقساما في المعتاد. وما هو أول شيء يقوم الطبيب بفحصه قبل أن يعطي المريض الجرعة الثانية من العلاج الكيميائي؟ إنها خلايا الدم البيضاء. إنها خلايا المناعة. ولكن اسمح لي (أنا بين) أن أساعدك على فهم أكثر لخطورة إتلاف خلايا المناعة. وإذا قام المريض بسؤال الطبيب الكيميائي عما إذا كان يمكن للعلاج الكيميائي يوما أن يقتل كل الخلايا السرطانية، فإن الإجابة الأمينة ستكون: "أبدا"! فهو لا يعمل بهذه الطريقة، وفي أفضل الأحوال، فإن العلاج الكيميائي يقتل من ٦٠ - ٧٠٪ وربما ٨٠٪ من الخلايا السرطانية، ولكن دائما ما يتبقى بعضها. وهذا يقودنا إلى هذه الفكرة. "إذا كان العلاج الكيميائي لن يقتل جميع الخلايا السرطانية، وإذا كان المريض يريد أن يعيش، فما الذي سيقتل ما تبقى منها؟".

إن لم يسـتطع جهـاز المناعـة لـدى المـريض أن ينهض بـدوره في قتـل آخر ٢٠ أو ٣٠٪ من الخلايا السرطانية، فسيموت المريض بسبب ما تبقى منها، وهنا تكمن المفارقة، فالعلاج الكيميائي يدمر الشيء الوحيد الذي يمكن أن ينقذ حياتك. ولو لم يكن جهاز مناعتك قادرا على مهاجمة موطن الداء الذي يعمل في العمق، فإن السرطان يفوز. والسؤال هـو: ما نـوع الشكل الذي ترغب فيه لمواجهة الهجوم المدمر عليك، ما دام عليه أن يهاجم موطن الداء؟ أرجـو أن تستمع إلى هذا: في نهاية المطاف، ليس هناك أي شيء من صنع الإنسان يستطيع أن يشفي شخصا ما من السرطان. وعلى جهاز مناعتك أن يُنهي هذه المهمة. بل في الحقيقة، ليس هناك شيء من صنع الإنسان عرفته يمكن أن يشفي الإنسان من أي مرض بالفعل، وأنا أعـرف الكثـير من الأطبـاء الـذين حصـلوا على استحسـان كبـير في علاج السرطان، ولكن في التحليل النهائي، يكون جهاز المناعة دائمًا هو الذي عليه المهمة، فجهاز المناعة هو النجم الحقيقي دائمًا.

## التعامل مع المصدر

إذن ما الذي يسبب السرطان؟ في نهاية المطاف، إنه التوتر الذي ينجم عن الذكريات الخلوية، وعلى المستوى البدني، هناك أربعة أسباب، ولكن عليك الانتظار حتى السر #رقم ٣ حتى تقرأ عن هذه الأمور.

وبوجه عام، إذا كنت ترغب في التعامل مع المصدر - مهما كان المرض أو العرض - فعليك أن تقوم بهذا من خلال استخدام الطاقة؛ لأن الطاقة هي المصدر. وهذا هو أحد الأغراض الرئيسية لهذا الكتاب - أن أدعك تعرف أنه يوجد العديد من الاكتشافات والتطبيقات لهذه الاكتشافات التي ستسمح لك بوضع قسط كبير من الحياة، والصحة، والازدهار بين يديك. ولن تضحي فقط بالنتائج، وإنما ستتمكن من إنجاز النتائج التي لم تكن ممكنة من قبل.

## التوتر ينجم عن الطاقة غير الكافية

إن جميع الأمراض والعلل يكون سببها هو الطاقة غير الكافية. على المستوى الخلوي، فمتلازمة الإجهاد المزمن هي تشخيص جديد نسبيا بقدر ما عرف من التاريخ الطبي، وقد قام الطب التقليدي برفض، وتجاهل، والخطأ في تشخيص هذه الأرواح سيئة الحظ لعقود، وهذا يذكرني بالسيدة التي كانت تعاني مشكلة في الدم والتي ذهبت إلى أحد الحكماء ليساعدها على الشفاء"لقد عانت الكثير بسبب كثرة الأطباء الذين ذهبت إليهم، وأضاعت عليهم كل ما تملكه من مال، ولكن بدلا من أن تتحسن على أيديهم، فإن حالتها ازدادت سوءا"، فهناك بعض الأشياء التي لا تتغير قط، أليس كذلك؟ وهذه ليست ضربة قاضية للطب التقليدي. فهناك الدواء الجيد والسيئ في كل نوع من الدواء والعلاج الذي رأيته، فبعضها فعال بالفعل ويحتاج إلى تحسين، وبعضها لا يكون إلا بغرض المال.

واسمح لي أن أساعدك على فهم ما يحدث على المستوى الداخلي للخلايا ذات حالات الطاقة المنخفضة، مثل متلازمة الإجهاد المزمن، فكما ذكرنا آنفا، إن انخفاض الطاقة هو الأساس الفعلي لجميع الأمراض، وأنت تتذكر ما تحدثنا عنه من استجابة الكر أو الفر، وهذا هو التوتر وكيفية تأثيره على الخلايا. دعنا ننظر عن كثب، فعندما تنغلق الخلايا لتحافظ على الطاقة في الجسم، فإن الأكسجين لا يصل إلى الخلايا، والمواد الغذائية لا تصل الخلايا، والجلوكوز (وقود الخلية) لا يصل الخلايا، وتكاد مصانع القوى في الخلايا تموت جوعا، وهذه المصانع الصغيرة للطاقة تسمى الميتوكوندريا.

وحيثما تذهب هذه الميتوكوندريا، تذهب الخلايا. وحيثما تذهب الخلايا، يذهب الجسم، ومصانع القوى الصغيرة هذه تبدو بشكل ملحوظ مثل البكتيريا. وفي الواقع، يؤمن أنصار نظرية التطور بأنها كانت بكتيريا عملت على تأسيس علاقة تكافلية مع الهياكل الخلوية لكي تمدها بالطاقة، ومن الأشياء التي نادرًا ما نوليها تفكيرنا هو أثر العديد من الأدوية التي

نتناولها، ولأن تركيزنا يكون على التعافي من الأعراض، فعادة ما ننسى التفاصيل، ونحن نعرف أن الأشياء الخطرة تكمن في التفاصيل، فنحن أثقلنا كاهل المجتمع بالمضادات الحيوية، ومررناها لهم مثل الحلوى. وقد عرفنا منذ سنين أن كل التهابات الجهاز التنفسي تقريبا هي التهابات فيروسية. والمضادات الحيوية ليس لها من أثر يذكر على الفيروسات، ومع هذا، فما زال يتم وصفها للمرضى في العادة، وقد بدأت الحكومة الأمريكية الفيدرالية بإطلاق حملة من شأنها إيقاف الأطباء عن وصف المضادات الحيوية من غير ضرورة لالتهابات الأذن ونزلات البرد الشعبية.

والآن تذكر أن الميتوكوندريا الصغيرة تبدو مثل البكتيريا بالفعل، وأن المضادات الحيوية ستقتل عادة هذه الميتوكوندريا مع البكتيريا أيضا، وفي الواقع، فإن المضادات الحيوية التي نصفها دون داع ربما تكون سببا رئيسيا ليس فقط في متلازمة الإجهاد المزمن، وإنما أيضا، في ازدياد العديد من الأمراض الأخرى وظهور أمراض أخرى أيضًا. وهناك دراسة نشرت مؤخرا تفيد بأن النساء اللاتي يتناولن ثماني جرعات أو أكثر من المضادات الحيوية قبل بلوغهن الثامنة عشرة من عمرهن كان بينهن زيادة مطردة للإصابة بسرطان الثدي، لم يعد هناك مجال لنغمض أعيننا عن الآثار الجانبية للأدوية التي نعطيها ونتعاطاها. وبالمناسبة، ليس هناك "شيء جانبي" في الآثار الجانبية، فهي في الحقيقة آثار مباشرة غير مرغوب فيها بسبب الأدوية.

## المولد الكهربائي ديلكو" في الداخل"

إن أجسامنا لا تشبه البيوت المشيدة في مدينة ما، في أنها تتصل جميعا بشبكة سلك كهربائي خارج من مولد كهربائي عملاق، بل إنها على العكس من ذلك، فمنذ مائة سنة - قبل أن يكون لدينا شبكات الكهرباء – إذا كنت تحتاج إلى الكهرباء فأنت تحتاج إلى مولد خاص بك، وكان لدينا في مزرعتنا مولد الكهرباء "ديلكو" القديم، فيقوم الشخص بوضع السولار في خزان الوقود لتمويل المولد، وكان يحتاج إلى مصدر للأكسجين (مدخل الهواء) وكان العادم يخرج في صورة دخان. وما دام هناك وقود، كانت الكهرباء لديك.

وهذه هي نفس الفكرة مع خلايا أجسامنا. فلابد أن تحصل الخلية على الأكسجين والجلوكوز (الوقود)، وأن تكون قادرة على إخراج العادم/ الفضلات منها. فعندما تتوقف هذه العملية، تكون "الفضلات بنية اللون" حيث تشير إلى أن الخلايا لا تعمل بشكل صحيح، وفي النهاية تكون"الفضلات سوداء اللون" تماما مثلما يحدث مع المولد "ديلكو" عندما ينفد منه الوقود، وإذا استمرت العملية إلى أبعد من هذا، فإن الخلية ستموت بالفعل. إذن أنت ترى كيف يحول الإجهاد هذه الخلايا إلى حالة من الإنذار الذي يمكن أن

يسبب نقصًا في الطاقة، ويؤدي إلى تدمير الخلايا، وهذا هو ما يكون في النهاية علامة على ما نسميه المرض، ويتم تحديد التشخيص أو نوع المرض الذي ظهر ببساطة من خلال تحديد الحلقة التي تم كسرها في هذه السلسلة.

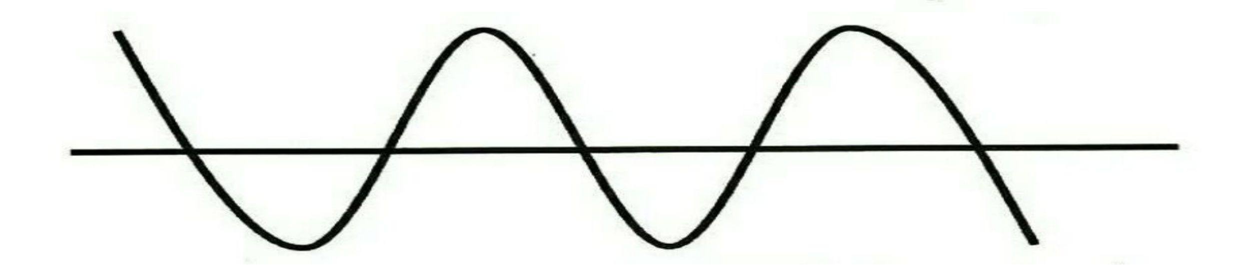
وقد ظهرت دراسة في ٢٠٠٧ امتلأت بها عناوين الصحف العالمية، عن اكتشاف جينات من شأنها تصنيع البروتينات التي تدخل إلى الميتوكوندريا، كما أكدت دراسات سابقة في جامعة هارفارد وأماكن أخرى بالفعل على أنه حتى لو تم تدمير ما تبقى من الخلية - أي نواة الخلية والأجزاء الأخرى – فإن الخلية تستمر في القيام بوظيفتها إذا كانت الميتوكوندريا حية، وكان أحدث اكتشاف في عام ٢٠٠٧ لديفيد سينكلير - إخصائي علم الأمراض بكلية الطب بجامعة هارفارد الذي ساعد على قيادة الأبحاث - قد قام بعزل البروتين الذي ينشط الجينات التي تحافظ على صحة الميتوكوندريا ، وهذا الاكتشاف جعل الباحثين يراودهم حلم "الحبة السحرية" التي تحارب الشيخوخة. وقال سينكلير: "إن الشيء الذي نهدف إليه هو أن نعثر على العمليات الطبيعية في الجسم والتي يمكن أن تبطئ من الشيخوخة وتعالج أمراضا من قبيل مرض القلب، والسرطان، وهشاشة العظام، وإعتام عدسة العين"[8].

ويتنامى لدى الباحثين مزيد من الأمل بأن يتمكنوا من التوصل إلى المصدر الذي يحافظ على صحتنا، وهذا أمر مشجع، ولكن قطاع الطب ما زال بعيدًا عن التفكير في التوجه إلى المصدر. وما الذي تفضل أن تتعامل معه؟ الأعراض أم السبب؟ المرض أم العرض؟

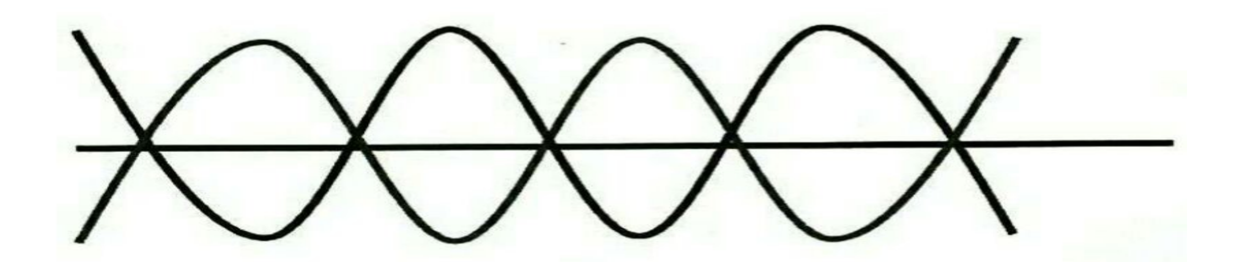
إننا نعتقد أننا اكتشفنا الشيء الذي كان يأمل فيه هؤلاء الباحثون، فحبة دواء واحدة يمكن أن تكون هي العلاج يوما ما.

## انقطاع الإشارة

كيف تتدخل شفرة العلاج في العملية الخلوية؟ إن المخ يكتشف ويرسل ترددات الطاقة إلى أجزاء الجسم الأخرى ليخبرها بما عليها القيام به، ويرسل الوطاء إشارة نجدة إلى الأجزاء الأخرى من الجسم عند الطوارئ، ويحتاج الجسم إلى العمل حتى يحمي نفسه مهما كانت حالة الطوارئ هذه. وعندما لا تكون هناك حالة طوارئ حقيقية ولكننا نكون في حالة الكر أو الفر على العموم، فإن تلك الإشارات تكون مدمرة بدلا من كونها منقذة للحياة. وشفرة العلاج تعمل على تغيير ترددات الطاقة المدمرة إلى أخرى صحية، والطريقة التي يتم بها تغيير تردد الطاقة المدمر إلى آخر صحي أو غير ضار هي أمر بسيط نسبيًا، وهاك شكل لإحدى الموجات الجيبية:



هب أن هذا هو تردد الطاقة للسرطان، والطريقة التي تغير بها هذا التردد هي أن تضربه بتردد آخر في الاتجاه المقابل بالضبط، وهذا قد يبدو على هذا الشكل



وعندما تقوم بهذا، فسيظهر التردد على هذا النحو:

فأنت بهذا قمت بتحييد ذلك التردد المدمر، وإذا استطعت تحييد التردد فإن مصدره تتم معالجته أيضا أو ستتم معالجته. إذا حافظت على تحييده، وهذا ما تقوم به شفرة العلاج.

## فيزياء سماعات إلغاء الضوضاء

أخبرني صديقي بين مؤخرا عن تجربة. قام بها كانت توضيحا جميلا لما كنا نتحدث عنه للتو. كان د. بين في طريقه ليتم تصويره في فيلم السر، وكان على متن الطائرة من تشاتانوجا إلى سان فرانسيسكو، والآن، بين يكره الضوضاء، وإذا كنا في نفس الحجرة بالفندق في أثناء جولة إلقاء المحاضرات، فإن أي صوت ولوقليل (لدرجة أنني لم أكن ألاحظه) كان يزعجه كثيرًا. حسناً، أقلعت طائرة بين، وبدأت محركاتها في الأزيز، والناس يتحدثون، والأطفال يبكون، وقبل الرحلة، ناولته زوجته سماعة إلغاء الضوضاء. ولذا، كان يخلعها، ويضعها، ويقلب في مفتاح التشغيل، ويا للروعة - ليس هنالك مزيد من الضوضاء! ولا بكاء، ولا أزيز

محركات . فهناك الصمت الجميل! لم يستطع بين تصديق هذا، وعندما كان يخلع السماعة، كان يجد أن الضوضاء ما زالت موجودة - وعندما يرتديها مرة أخرى – يعود إليه الهدوء ثانية!

وبينما كان يشعر بالدوار تقريبا، طفق بين يفتش عن دليل السماعة. فقد كان عليه أن يعرف كيف أصبحت هذه المعجزة شيئا ممكنا، وجاء في الكتيب أن هناك ميكروفونا مدمجا في سماعة الرأس يقوم بتسجيل الضوضاء الخارجية. وبمجرد التسجيل، تُصدر السماعة ترددا مساويا مقابلا للضوضاء بالضبط، هو الذي يعمل على إلغاء الضوضاء. وهذه هي فيزياء الكمّ لشفرات العلاج بإيجاز شديد، فشفرة العلاج تشبه الضوضاء الموجودة في سماعة إلغاء الضوضاء، ولكن لأمور القلب، وليس للضوضاء.

إن شفرة العلاج تعمل على إيقاف إرسال الوطاء لإشارة النجدة عندما يتوجب عدم إرسال الإشارة، وهذه الإشارة من الوطاء هي التي تضع خلاياك في حالة توتر /إجهاد؛ وهذا ما ينقل تدفق دمك بعيدا عن الأعضاء الداخلية، وعن الأداء الفكري العالي لديك، وعن أجهزة المناعة – التي تناولناها بالحديث في الفصل الأول - عن مصدر التوتر في داخل جسمك.

والطريقة الأخرى للتعبير عن هذا هي أن شفرة العلاج توقف الوطاء عن إرسال إشارة تردد الطاقة التي تثير استجابة الإجهاد في الجسم عندما لا ينبغي أن تحدث هذه الاستجابة، وكيف تقوم شفرة العلاج بهذا؟ إنها تقوم بهذا من خلال استخدام ترددات الطاقة الصحية الخاصة بالجسم (أي عكس الترددات المدمرة) للتغلب على ترددات الطاقة المدمرة، مثل تشغيل الضوء في حجرة مظلمة. فالضوء دائما ما يتغلب على الظلام، وكذلك الطاقة الصحية ستتغلب على ترددات الطاقة المدمرة.

هل يمكننا إثبات ذلك؟ كما وصفنا في الفصل الأول، نحن نستطيع إثبات أن شفرة العلاج تزيل الإجهاد من الجسم من خلال نتائج اختبار تغير معدل ضربات القلب، وهل نستطيع إثبات أن شفرة العلاج تصلح مشكلة الطاقة المرتبطة بأية مشكلة صحية في الجسم؟ إن الطريق الذي نستطيع به إثبات ذلك هونتائج شهادات العملاء الذين جربوا شفرة العلاج. وبعبارة أخرى، فإن مشاكلهم انتهت عندما استخدموا شفرة العلاج. والطريقة الوحيدة التي بها يمكن أن تزول المشكلات هي عندما يتم القضاء على ترددات الطاقة المدمرة، وأن يتوقف الوطاء عن إرسال إشارة النجدة عندما لا ينبغي إرسالها، وأن يتم فتح الخلايا المجهدة، وأن يتم السماح للجهاز العصبي بالقيام بالعلاج بالطريقة التي خلقها الله لعلاج الجسم.

إذن، ما النتائج التي أدلى بها أولئك المرضى؟

## سرطان الخلايا القاعدية (السرطان)

أحد أصدقائي المقربين هو طبيب ماهر للغاية. عندما أريته. ورما صغيرا على ذراعي لم يكترث له، وبالرغم من أننا كنا نحضر معا بعض الدروس الدينية أسبوعيا، فإن جدول مؤتمرات. والملابس الشتوية في الشتاء. جعلت الخطر" الورم المتزايد". على ذراعي بعيدا عن مجال رؤيته لعدة شهور. وكان أول مرة رآني فيها صديقي الطبيب هذا وأنا أرتدي قميصا ذا أكمام قصيرة في يوم ربيعي دافئ في بداية. المشكلة، فمن اول نظرة له، أخذني جانبا وقال: "لاري، هذا هو سرطان الخلايا القاعدية، وانت بحاجة. إلى استئصاله قبل أن ينتشر في أماكن أخرى وإلا فسيقتلك". وفي الإثنين التالي، وقبل أن أتمكن من تحديد موعد للجراحة، اتصل بي أليكس لويد وسألني عما. إذا كنا نستطيع أن نتقابل لمناقشة الأساس العلمي للنتائج التي حصل عليها للشيء الذي سنطلق عليه" شفرات العلاج ". فتقابنا على الغداء، ولو كان أحد آخر غير اليكس هو الذي أخبرني بالعلاج بالطاقة، لكنت فررت منه. فالدواء الذي يشتمل على الطاقة. يبدو خطأ بالنسبة إلى اذني الغربية. وبرمجتي الروحية. وبعد الاستماع له لمدة طويلة، شمرت عن ساعدي وقلت له: "هل تخبرني بأنني أستطيع التخلص من سرطان الخلايا القاعدية هذا من خلال إعادة. تشغيل ما لدي من طاقة في جسمي؟"، قال أليكس:" أستطيع أن أخبرك بالنتائج المذهلة التي حصل عليها مرضاي بعدما جربوه". وكان ردي هو: "انني أحتاج إلى يومين للتفكير والدراسة، ولا أستطيع القيام بهذا حتى تطمئن نفسي له". وبعد يومين- وببصيرة واضحة في النتائج البدنية لـ " الإجهاد" في القلب الروحاني/ المعنوي- اتصلت باليكس وبقية القصة تعتبر من التاريخ. فما مررت به بعد ذلك كان شيئا مذهلا على الإطلاق- لدرجة أنني أخبر الناس في جميع أنحاء العالم عن شفرات العلاج ودورها في مؤتمراتي العلمية. عن" اعادة اكتشافي للقلب" منذ ذلك الحين، وأستطيع أن أفيدكم بوجود اختلاف في الورم في غضون ثلاثة أيام، فكنت أشاهد أنه يصبح أصغر فأصغر يوماً بعد يوم، واختفى تماما بعد خمسة أو أربعة أيام. وكان هذا منذ ثماني سنوات - وحتى هذا اليوم، لم يعد أي أثر للورم، ولا أستطيع أن أوصي بهذه العملية بشدة. إنها - في رأيي- انفراجه كبيرة تعالج أية مشكلة من جذورها، فما أبدعه الكمبيوتر في مجال الأعمال التجارية، فإن شفرات العلاج تستطيع أن تبدعه في مجال الصحة والعلاج. **– لاري**

## التهاب الغدة الدرقية، والأورام الليفية، وحصوات المرارة، وفيروس إيبشتاين- بار، ومتلازمة الإجهاد المزمن، إلخ

في أغسطس من عام٢٠٠٣، كنت اعاني مشاكل صحية مر عليها ثلاث سنوات، وكان من بين التشخيص الذي تلقيته: التهاب الغدة الدرقية، والعضال الغدي، واورام الرحم الليفية،

ومرض الثدي الليفي، ومرض الارتجاع الحنجري البلعومي، وامتلاء المرارة بالحصوات، وفيروس إيبشتاين-بار، ونوبات الذعر، ومتلازمة الإجهاد المزمن. انفقت الاف الدولارات على العقاقير الطبية، وجربت الدواء، والتغذية، والمكملات الغذائية. ولازمت الفراش شهرين واضطر رفقائي في دار العبادة إلى أن يحضروا الطعام إلى اسرتي، ولم أستطع القيام بوظيفتي كزوجة وام، واضطررت لأخذ إجازة مفتوحة من العمل لأسباب صحية... وبعد القيام بتدريبات (شفرات العلاج) على مدار ٣- ه مرات في اليوم لستة أسابيع. رأيت انني اتعافى بشكل مثير، وبعد عشرة أسابيع من تجربة شفرة العلاج لم تظهر الموجات فوق الصوتية اي أثر للأورام الليفية. وعندما سألت الأطباء عما كان السبب في هذا كله، ذهب أحدهم إلى القول بان أخصائي الأشعة الذي يقرا الموجات فوق الصوتية التي يؤكد أنه يجب ان يكون هناك خطأ ما في الأشعة التي قالت بوجود اورام ليفية لمدة عامين على التوالي، لم يستطع ان يشرح هذا الشفاء المذهل، فلم اتناول أدوية لعلاج الغدة الدرقية في العام الماضي وانا بعيدة تماما عن أية وصفات طبية، وحتى هذا اليوم، لم تتم إزالة حصوات المرارة (وقد أُخبرت منذ سنتين ونصف انها قد تجمعت على المرارة وانه تجب إزالتها). ولم اعان إلا من الام المرارة منذ ابتداء التمرينات وكان ذلك منذ وقت مبكر، وأنا اتبع نظاما غذائيا عاديا واقوم بعمل رائع، وعادت إليَّ طاقتي وقوتي وأمارس التمرينات يوميا، وانا احمد الله على شفائه إياي وعلى ما ألهمه من قواه الشفائية من خلال شفرات العلاج التي اكتشفها اليكس لويد. وانا انصح بها لكل شخص يحتاج إلى علاج بدني أو نفسي. – **جينيفر**

## السرطان، والمشاكل العصبية، والاكتئاب

تم تشخيصي بالسرطان، والاضطرابات العصبية، والاكتئاب. ومع شفرة العلاج، بدأت المشكلات في الاختفاء تدريجيًّا، فإن أجسامنا مبرمجة على إعادة التشغيل مثل أجهزة الحاسوب الالية عندما تعطى الأوامر الصحيحة. شكرا لكم. – **انيستاي**

## متلازمة الإجهاد المزمن وداء المفاصل

لقد كنت واحدا من أكثر الناس نجاحا في الولايات المتحدة في مجالي حتى تطورت لديَّ بعض الأعراض الحادة، وتم تشخيصي بأنني أعاني متلازمة الإجهاد المزمن وداء المفاصل. وبعد عامين، أصبحت طريح الفراش تقريبا، ومع ألم مستمر، متناولا العديد من الأدوية، وفاقدا الأمل. وبعد قيامي بتمرينات شفرة العلاج لستة أشهر، أصبحت: بعيدا عن كل

الأدوية، وخاليا من الأمراض المزمنة تماما، وأشعر بالتحسن عما كنت عليه من قبل أن يتم تشخيص حالتي، وعدت للعمل ثانية. باختصار لقد عادت حياتي إليَّ **– باتي**

## الاكتئاب الانتحاري

لقد أرغم الاكتئاب الانتحاري أسرتي على الاقدام على بعض التغييرات الرئيسية من منطلق خوفهم عليَّ. لم تكن لدي طاقة، ولا رغبة في الحياة، وكان يبدو لي كل شيء مملا للغاية. زوجي طبيب ولكنه لم يعد يحتملني -وجربنا كل شيء، وكنت متشككة للغاية عندما سمعت عن شفرة العلاج، ولكني كنت يائسة، وفي أقل من أسبوعين، كانت هي ما لديَّ من اكتئاب، ولم أستطع تصديق ما حدث، وكذلك من حولي. والآن أسرتي بالكامل وعدد من أصدقائي يقومون بالتمرينات -بعضهم يقومون بها يوميا، وبعضهم عند الضرورة. فشفرة العلاج هي بالفعل منحة من الله. – ماري

## الرعب الليلي

كان ابني يعاني رعبا ليليا طيلة عشر سنوات تقريبا، فكان يستيقظ في معظم الليالي وهو يصرخ من الكوابيس - وكنا نحاول تهدئته ولكنه لم يكن مستيقظا ولم يكن يستيقظ، وأحيانا كانت تستمر النوبة لوقت طويل - وكان الأمر مرهقا وصادما لكل الأسرة. وجربنا كل شيء من تغيير عادات النوم، إلى تناول بعض الأعشاب، إلى الأطباء. ولكنه لم يتعاف! وبعد تمرين واحد من شفرة العلاج تم شفاؤه من الرعب الليلي ولم يعد مرة أخرى. وكان هذا منذ سنة مضت. وقد أخبرت كل من يستمع إليَّ بان يجرب شفرة العلاج ـ لقد نجح الأمر! **– ديفيد**

## رهاب قيادة السيارات ونوبات الهلع

كنت أعاني رهاب قيادة السيارات في الطرق المزدحمة وكنت أتلقى علاج إي إف تي، وقد رأيت أن الرهاب يعود عندما أكون في ازدحام سيارات، وخاصة بالليل. وكانت تنتابني نوبات هلع في أثناء القيادة، وكان ذلك مخيفا للغاية، وبينما كنت في ناشفيل عملت على الأمر من خلال تمرينات شفرة العلاج، وفي طريق العودة للبيت اضطررت لأن أقود لعشر ساعات متواصلة وتحت الأمطار الغزيرة عبر الجبال مع انعدام الرؤية، ووصلت البيت دون أدنى حد من القلق. ومذ ذلك الحين وأنا أشعر بأن هذا لم يحسن من قيادتي للسيارات فقط،

ولكنه حسن من بقية حياتي أيضا، مثل قلق الأداء. والآن، فإنني أشعر بالارتياح في كل مجالات حياتي. **– ماريانا**

## مسائل الهجر

في غضون بضعة أسابيع مع تمرينات شفرة العلاج، تغيرت حياتي. فأنا الآن لا أتردد في الحديث إلى الآخرين والتعبير عن رأيي. وقد يبدو هذا شيئا غير مهم للبعض، ولكن بالنسبة لي، فإنه خطوة كبيرة. لقد تعاملت مع قضايا الهجر طيلة حياتي. فكنت دائما قلقة من أنني ربما أقول شيئا لا يستحسنه الآخرون ويهجرونني، ويتجاهلونني. أو فقط لا يستمعون إليّ أولا يرونني. لقد كنت خائفة من أن أحظى بتقدير الآخرين. ومعالجة هذا الاعتقاد صنعت فارقا كبيرا في حياتي اليومية. **– تريزا**

## السعي للكمال

لقد كافحت مع السعي للكمال لسنوات عديدة، فكل شيء كنت أقوله يتم إنكاره عليَّ، وكنت قلقلة لأن الناس دائما كانوا يتهمونني. وبعد عثوري على صور تتعلق بصورتي المثالية، أقبلت على استخدام التمرينات لعلاج هذا الاعتقاد. ويا له من فارق. فأنا لا أخاف أن أفصح عن رأيي وأن أقول ما أعتقده. **– لوسي**

## ثقب (في القلب) تم التئامه

في سبتمبر ٢٠٠٧ عانت جلطة دماغية بسيطة، وبدأت في استخدام شفرة العلاج من ثلاثة شهور قبل هذا الحين، وتعافيت بسرعة من هذه الجلطة، ولكنهم بالطبع أجروا لي كل أنواع الفحوصات ليعرفوا السبب. وقرروا (من خلال بقع على المخ أظهرها التصوير بالرنين المغناطيسي) أن لديَّ جلطة دماغية أخرى لم يتم اكتشافها، وأنها هي سبب الثقب الموجود بين الدوائر المُحكمة القلب. وهذا أدى إلى دخول دم غير مرشح إلى الدماغ ما سبب الجلطات الدماغية.

وفي العادة فإنه يتم التئام الثقب في القلب ظاهريًّا من خلال إقحام جهاز دقيق لـ "يسد" الثقب، ومع هذا، فإن هيئة الغذاء والدواء الأمريكية قررت أن هذا الإجراء لم يعد مسموحا به. وكان البروتوكول الجديد هو استعمال الأدوية (بلافيكس والأسبرين). ولم يوافق العديد من الأطباء على هذا الحل، وكانوا يحاولون الحصول على تصريحات باستعمال الجهاز مرة

ثانية. وتساءل كل من مدير معهد العلوم العصبية لبرنامج السكتة الدماغية في مستشفى دوبيدج المركزي ورئيس مستشفى القلب بمستشفيات إدواردس بولاية إلينوي عما إذا كنت أوافق على ان اكون جزءا من التجارب الإكلينيكية، فوافقت وانضممت إلى مجموعة "الجهاز".

وفي أثناء ذلك، كنت مستمرة في القيام بتمرينات شفرة العلاج، وأخبرت الأطباء بأنني أدركت أنهم لن يستمعوا إلى ماكنت سأقوله، وربما اعتقدوا انني مجنونة، ولكن حدث مصادفة أنه عندما جاءوا ليقحموا الجهاز لم يجدوا الثقب على الحجم الذي كانوا يتوقعونه، فقد كنت أقوم بشيء يدعى شفرة العلاج ومن الممكن ان الثقب قد سُد نتيجة لهذا، وكنت قد سمعت شهادات مذهلة عن نتائج شفرات العلاج حتى عرفت بإمكانية الأمر.

وبالطبع فإنهم لم يلقوا بالا، وذهبت للتجربة الإكلينيكية في يناير ٢٠٠٨. وعندما استيقظت وسألت كيف كان الأمر، أخبرني زوجي بأن الثقب كان صغيرا جدا لا يتسع للجهاز وتم إخراجي من هذه التجربة.

إنني على يقين بأن الأمر كان محرجا للأطباء؛ ولكن رئيس مستشفيات إدواردز للقلب طلب مني معلومات عن شفرات العلاج في زيارتي للمتابعة. وقال: "طوال فترة ممارستي لهذا العمل، لم اسمع إلا عن ثلاثة او اربعة ثقوب في القلب تم التئامها بشكل تلقائي".

وكان الأطباء ما زالوا يرغبون في معرفة سبب الجلطة الدماغية، وكان تخمينهم انها بسبب تشوهات الشرايين والأوردة في الرئتين، وقاموا باختبار هذا، وكانت النتيجة: "أنها كانت صغيرة جدا لا يمكن رؤيتها".

وترجمت لي طبيبتي الخاصة (حاصلة على دكتوراه في العلاج بتقويم العظام) قائلة: "ديانا، إن هذا يعني أنهم ليسوا على دراية بالأمر"، وكانت على دراية بشفرات العلاج، قائلة ليس هناك تفسير آخر لقصتي إلا أن شفرات العلاج هي التي قامت بهذه المهمة.

وواصلت القيام بهذا البروتوكول البسيط لما يزيد على العامين حتى الآن، ولا أتناول معظم الأدوية (كنت أتناول بلافيكس، وأدوية للربو، والحساسية، وفرط نشاط المثانة، والارتجاع الحمضي). وأظهر اختبار كثافة العظام لديَّ كتلة إضافية من العظام (قال عنها الأطباء إنها موجودة بشكل ملحوظ)، وبإمكاني أن أحدثكم عن النتائج النفسية، ولكني سأتوقف هنا. **– ديانا**

## غيِّر التردد، تعالج المشكلة

إن ما نريده منك على وجه الخصوص حيال هذه الشهادات هو مجال المشاكل التي تغطيها، فهي تتطرق إلى كل شيء بدءًا من المشكلات الصحية الرئيسية. إلى مشكلات العلاقات، والمشكلات المهنية، ومشكلات الأداء ... أي كل شيء يمكن أن تتخيله. تقريباً.

ولذا، فإن هذا لا يظهر فقط أن شفرات العلاج تعالج مشكلات تردد الطاقة، ولكنها أيضا تؤكد السر رقم #١- أي أن هناك مصدرا واحدا لكل المشكلات الصحية. وشفرات العلاج هي نوع من الفيزياء الكمية تعالج نظاما مثل الذي تنبأ به علماء الفيزياء. كما قلنا آنفا، وبما أن ترددات الطاقة يتم تغييرها إلى ترددات صحية بشفرات العلاج، فإن كلا من المشكلات النفسية. والبدنية يتم علاجها.

ولماذا يتوجب عليك استخدام قوانين الفيزياء الكمية بدلا من الأدوية الكيميائية. أو الأغذية لعلاج المشكلات الناجمة عن التوتر والطاقة؟ إن العامل الحاسم في كل من هذين الأسلوبين هو نقل المعلومات إلى المشكلة.

فالأدوية والأغذية تنتقل من جزيء إلى جزيء بمعدل سنتيمتر واحد في الثانية. الواحدة، ويتم فقد القليل منها في كل نقلة، أما انتقال المعلومات عبر الطاقة، فإنه يحدث تقريبًا بمعدل ١٨٦٠٠٠ ميل في الثانية، وتقريبا لا يتم فقدان أي شيء منها في عملية النقل، وهذا هو السبب في ذيوع الهاتف الخلوي والإنترنت - فهما تقريبا يتيحان التواصل الآني الذي كان مجرد خيال ببرنامج ستار تريك منذ ثلاثين سنة مضت، وبنفس الطريقة، فإن شفرات العلاج تتيح لجسمنا. وعقلنا ما تنبأت به أعظم العقول على مدار الثمانين سنة المنصرمة بالفعل. فإذا كان أصل المشكلة هو الطاقة، ألا يعني هذا أن علاجها يكون بالطاقة أيضاً؟

## الطاقة تتفوق على الجينات

تلقيت مكالمة هاتفية. من سيدة من أوكلاهوما أخبرتني ينفطر لها الفؤاد عن أن ابنها تم تشخيصه بأنه يعاني سرطان الدم وهو ابن ستة أشهر. لقد مر كريستوفر ريان بأكثر من عملية جراحية وعلاج كيميائي وإشعاعي وأدوية أخرى؛ ربما أكثر مما يتعرض له عشرة أشخاص في المعتاد خلال حياتهم كلها، وكان في الحادية. عشرة أو الثانية. عشرة من عمره عندما اتصلت والدته - ميليسا - بي هاتفيًا، فقد بدأوا يرون أعراضا. مألوفة تظهر على كريستوفر مرة ثانية. وبشكل مقلق للغاية. وكان يتقيأ. باستمرار ولا يبدو أنه سيتوقف، وكان يعاني الفتاق الذي كان يسوء يوما بعد يوم ويسبب له عدم الراحة، وكان منهكاً على الدوام وأصبحت هناك هالات سوداء تحت عينيه. وقالت والدته: "عدنا إلى مستشفى سانت جود في ممفيس – حيث كنا نذهب به منذ أن كان في الشهر السادس من عمره - وأنا خائفة من النتائج القادمة".

حسناً، فإنهم ظلوا في تلك الحالة لمدة اثني عشر يوما قبل الذهاب إلى مستشفى سانت جود، ولذا فإنني أرسلت إليها شفرات العلاج، وشرع كل من ميليسا وكريستوفر في تنفيذ شفرات العلاج منذ ذلك اليوم وقاما بها بإتقان لمدة اثني عشر يوما. بدأ كريستوفر يشعر بتحسن مطرد بشكل ثابت، وتوقف التقيؤ لديه، واختفت الهالات السوداء، وعادت طاقته إليه من جديد، وتقول والدته إن النور عاد إلى عينيه مرة أخرى، وبعد اثني عشر يوما، اقتنعت والدته بأن كريستوفر قد تعافي تماما.

كنت في حلقة نقاشية قريباً من موطنهم بعد وقت ليس بالطويل من ذاك الحين، وفي نهاية المؤتمر أتي إليَّ هذا الشاب الوسيم وفي يده بعض الأوراق، وقال: "د. لويد، أدعى كريستوفر ريان ورغبت في إحضار نتائج فحوصاتي إليك" - أشعة الموجات فوق الصوتية، والأشعة المقطعية، وحركة الدم، والجهاز الهضمي السفلي والعلوي، ومخطط كهربية الدماغ- وكان من الواضح أن كل شيء طبيعي بنسبة ١٠٠٪، ولم يعد هناك تقيؤ. واختفى مرض الفتاق. وكل شيء كان رائعا. وبعد بضعة أشهر، بعثت والدته لنا شهادتها مصورة بالفيديو وهي تحضن كريستوفر بين ذراعيها وتكافح دموعها من الفرح، ووضعت يدها على كمية كبيرة من العقاقير موضوعة على المنضدة، وقالت: "لقد أنفقنا على هذه العقاقير ما يزيد على المليون دولار، وما لم تفعله هذه العقاقير الطبية، حققته شفرات العلاج".

والآن، كيف يمكن أن يحدث هذا مع شيء حاد له تاريخ بدني، وبنيوي، وجيني ملموس؟ إذا استطعت أن تزيل التوتر، فتقريبا كل شيء يمكن أن يتم علاجه. ونحن نقيس هذا التوتر من خلال الكشف عن ترددات الطاقة المدمرة. وعندما تختفي هذه الترددات المدمرة، يختفي معها التوتر أيضًا. ويشير البحث في كل من ستانفورد ومعهد هارتمان في كاليفورنيا أنه إذا استطعت أن تزيل التوتر، فإنه يمكن أن تعالج -وسوف تعالج - ساعتها حتى المشكلات الجينية المعتادة.

في هذا الحالة، تم إرسال تردد منذر لسبب من الأسباب ووضع جسم كريستوفر في حالة من التوتر في الوقت الذي لم يكن ينبغي فيه ذلك، ومع مرور الوقت، فإنه بدأ يعاني هذه المظاهر مثل اللوكيميا والمشكلات البدنية الأخرى. إن شفرات العلاج لم تكن أبدا هي التي عالجت ما لديه من سرطان في الدم، أو التقيؤ، أو الفتاق، أو نقص الطاقة، أو أي من تلك المشكلات الأخرى، ولكن كان كل ما فعلته شفرات العلاج هو أن سمحت له بإزالة التوتر من جهازه العصبي من خلال إيقاف إشارة التوتر - والتي هي أحد ترددات الطاقة - عن الانبعاث، وهذا ما يمكن أن يكون قد حدث مع كريستوفر، والذي يبدو على أنه معجزة، وهذا النوع من النتائج يمكن أن يحدث عندما تتوقف تلك الإشارة التي لم يكن ينبغي أن ترسل عن الانبعاث في المقام الأول، وتتوقف استجابة الجسم للتوتر. إن أول شيء يقوم التوتر بتعطيله عن العمل هو أجهزة المناعة والشفاء، وعندما تتم عودة هذه الأجهزة إلى

قيامها بوظيفتها، فإنها تكون قادرة على علاج كل شيء تقريبا. فشفرات العلاج لم تكن هي التي ساعدت على شفاء كريستوفر؛ وإنما تم شفاؤه بمساعدة جهاز مناعته.

## شفاء على غير المتوقع

قام رجل مهذب يدعى جوشوجرمان - يمتلك إحدى الصحف في ماوي ويعتبره كثيرون واحدا من أهم الناشرين في العالم - بدعوتي ودعوة د. بين لنلقي محاضرة في هاواي. وعلى مدار سنوات، كان هذا الرجل يدعو أناسا إلى ماوي لإلقاء محاضرات عن موضوعات مثل الصحة والعلاج الطبيعي. وعندما شرع في استخدام شفرات العلاج، قال لنا: "تعلمون أنني كنت أجلب الكثير من خبراء الصحة إلى ماوي لإلقاء محاضرات لسنوات عدة، وبينما كنت أرى النتائج المعجزة على الآخرين، فلم يساعدني على التخلص من مشكلاتي الصحية أي شيء منها على الإطلاق". وكانت مشكلته هي ألما مزمنا في القدم نتج عن حادث سيارة، وكان جو يعرج بشكل ملحوظ، وكان يعاني مشكلة مع النوم أيضا، وكان دائما يعاني هذا الألم.

سألني: "هل تعتقد أن شفرات العلاج يمكن أن تساعدني في مشكلة قدمي؟"، فشرحت له قائلا: "حسنًا، تعرف أنها غير مصممة لمشكلات القدم؛ فهي مصممة لتعالج مصدر التوتر في الجسم". وبدأ جو في استخدام شفرات العلاج، وبعد ثلاثة أشهر تقريبا كتب إلينا ليفيدنا بأنه بعد ثلاثة أسابيع من التمرينات لم يعد يشعر بأي ألم في قدمه بنسبة ١٠٠٪، فقد اختفى تماما. فقد تعافى الألم تماما ولم يعد مرة ثانية، وأفادنا أيضا بأنه كان يعاني بعض مشكلات أخرى لم يقصد علاجها، ولكنه شفي منها أيضا في نفس الوقت، ولم تنجح معها أية محاولة من قبل أيضا، وكان أكبر شيء - حتى أكبر من تعافي قدمه - التعافي النفسي من بعض المشكلات التي كانت تزعجه طيلة حياته، إنه الشفاء الذي لم يجربه قط حتى قام بتمرينات شفرة العلاج.

والآن دعونا نستعرض أين نحن حتى الآن:

**السر #١**: هناك مصدر واحد لكل المشكلات الصحية تقريبا، وأن شفرات العلاج تعالج هذا المصدر، كما وضح من اختبارات التشخيص الطبية السائدة.

**السر #٢**: طبقا لأفضل العقول في عصرنا، فإن كل مشكلة هي مشكلة طاقة، وشفرات العلاج تعالج مشكلة الطاقة، كما ثبت من شهادات الشفاء ممن تعافوا من كل مشكلة صحية يمكن أن تتخيلها عندما قاموا بتطبيق شفرات العلاج.

والآن، هيا بنا إلى **السر #٣**.

## الفصل الثالث:
## السر #٣: المشكلات القلبية هي آلية التحكم في الامتثال للشفاء

أخبرناك في السر #٢ بأن عليك الانتظار لتعلم مصدر التوتر، ونأمل أنك ألا تكون قد تخطيت إلى هنا مباشرة؛ لأنك لو فعلت، تكون قد فوت بعض المعلومات المفيدة هناك. والآن ها هي الإجابة. إنها أهم نقطة تقريبا - وفي الواقع هي السبب في تأليف هذا الكتاب، فنحن في طريقنا لإخبارك بسبب التوتر في الجسم، وقد كنا نعرفه وقد تحدثنا عنه لسنوات عدة، ولكن الآن ها هو التحقيق العلمي.

إنه الذاكرة الخلوية.

وهذا لا يمثل فقط القطعة المفقودة في أحجية علوم الصحة لعقود عديدة، وإنما كانت هي قطعتي (أنا بين) المفقودة في الأحجية، وكذلك بالنسبة لمرضاي وبالنسبة لنفسي أيضا، فلقد ألقيت العديد من المحاضرات عن السرطان وأسبابه على مدى سنوات، وهذه الأسباب هي المشكلات النفسية، والمعادن الثقيلة، وحامض الأس الهيدروجيني / الحرمان من الأكسجين، الفيروسات، وعادة ما أقوم بسرد المشكلات النفسية الدائمة لعدة أسباب: (١) عدم رغبة أي شخص في الاعتراف بأنه يعاني أيًا منها، (٢) وإذا اعترف، فإنه لا يريد التحدث عنها، و(٣) ليس لدينا طريق ناجعة للتعامل بفعالية معها على المستوى الطبي، فالأدوية والعقاقير تعمل فقط على إخفاء الأعراض ولكنها لا تفيد، وعادة ما يزيد العلاج بالتحدث عنها الحالة سوءا؛ لأنها تعيد فتح جروح عفا عليها الزمن وكان الجسم يحاول التعافي منها.

وبالنسبة إلى المعادن الثقيلة، فهناك طرق فعالة للتعامل معها، فمعادن مثل الإيديتات والمعادن الثقيلة الأخرى، تكون مركبات الخالب فعالة إلى حد ما، ولذا فإننا نستطيع إزالة المعادن الثقيلة من الدم، وبالنسبة إلى توازن الأس الهيدروجيني، فإنه يكون أصعب لأنه يستغرق عملية طويلة (من عدة أشهر إلى سنين) لتغيير هذا التوازن ويشتمل على تغيرات غذائية مهمة، هذا بالرغم من وجود بعض العوامل الفعالة حاليًا، والتي يمكن أن نستخدمها في الناحية الغذائية لإحداث هذا التغيير على نحو أسرع.

وبخصوص الفيروسات، فإن التعامل معها هو الأصعب؛ لأن هؤلاء المشاغبين الصغار يستطيعون أن يختبئوا في الحمض النووي للمريض، ويكون من الصعب على إحدى خلايا الدم البيضاء لديه أن تبحث عن هؤلاء "الصبية السيئين"، وتجدهم عندما يكونون في

واحدة من خلاياك، في نواة الحمض النووي الذي بداخل الخلية؛ ولكن هناك الآن وصفات طبية فعالة مضادة للفيروسات التي تستخدم الفضة منخفضة الأنجستروم والجرافيولا ونبات مخلب القط، وهناك بعض الأدوية المضادة للفيروسات التي تحقق بعض النتائج المتواضعة.

## ما وراء الفيزياء

في عيادتي للسرطان والطب البديل بأتلانتا، في جورجيا، بأمريكا، كانت لدي طرق للتعامل مع الفيروسات، وتوازن الأس الحمضي، والمعادن الثقيلة. ولكن لم تكن لديَّ طريقة للتعامل مع المشكلات النفسية. وبالرغم من هذا فقد تقدمت للحصول على درجة الماجستير في علم النفس. ووظفت طاقمًا من المعالجين.

وما زلت أتذكر ذلك اليوم الذي تبلورت فيه أهمية المشكلات النفسية في عقلي؛ حيث كانت لديَّ في العيادة امرأة شابة تعاني سرطان الثدي، وعملت معها بشكل ناجح إلى حد ما، واختفى ما لديها من أورام، طبقا للأشعة المقطعية. ودلالات الأورام، والفحص البدني، وكانت لدى هذه الشابة مشكلة نفسية كبيرة لم تستطع حلها طيلة حياتها، فكان زوجها يسيطر عليها للغاية، وكانوا أثرياء إلى حد ما، ولكنها لم تكن لديها بطاقة ائتمان أو دفتر شيكات، فكانت تضطر إلى أن تطلب منه، وأحيانا تستعطفه للقيام بكل شيء تحتاج إليه أو ترغب فيه، ومع هذا، فقد كان هناك شيء واحد لا يستطيع التحكم فيه في حياتها، وهو إذا كانت ستحيا أم ستموت، واختارت أن تبذل جهدها في السيطرة على الذات في الطريقة الوحيدة التي عثرت عليها.

لقد كنت أبحث عن طريقة تجدي نفعًا مع ما يعانيه مرضاي من مشكلات نفسية عندما برزت حاجتي الخاصة. فعندما تنشب النيران في بيت جارك، تكون المشكلة مقلقة؛ ولكن عندما تنشب النيران في بيتك...فهذا يكون مصدرًا للرعب، وكما ذكرت في التمهيد، فقد تم تشخيص حالتي في عام ٢٠٠٤ بأنني أعاني مرض التصلب الجانبي الضموري الذي يسبب الوفاة في غضون خمس سنوات من تشخيصه، وأنا شخصيًّا لم أعرف أحدا عاش بعده عشر سنوات، بالرغم من أنني سمعت أن القليلين قد بلغوا هذه المدة، ومع هذا، فإنهم يعيشون في حالة من الوهن البدني العام، فكان بيتي هو الذي نشبت فيه النيران، ولم أعش في هذا الوضع كثيرا، فقد كانت هناك بعض الأخبار السارة، وهي أنني لن أضطر إلى القيام بكثير من العمليات الجراحية، وتناول الأدوية لأنه لم يكن لأي منها أية فائدة علاجية من الناحية الطبية.

فأخبرني أحد معارفي بشفرات العلاج، وأن هذا هوما يتوجب عليَّ السماع عنه، وبما أن بيتي كان يحترق، فكرت في أنه ينبغي عليَّ أن أبحث في الأمر، وكنت يائسا، وكنت سأضع أي شيء في اعتباري.

## "أقنعني من خلال العلم"

إن الشيء الذي سمعته في تلك الليلة من خلال عرض د. لويد كان يبدو شيئا مهمًّا في عالم الفيزياء، فكان لديه العديد من شهادات الشفاء بنسبة كبيرة، ولكني سمعت مئات الشهادات من قبل بل الآلاف منها، وفي الحقيقة- وبشكل يومي - كان مرضاي يقولون لي: "د. جونسون، لقد قرأت أن فلانا عالج شخصا ما من نوع السرطان الذي أعانيه". وكان ردي هو: "أقنعني من خلال العلم". وكنت أرغب في التفكير في أي شيء من شأنه مساعدة مرضاي على الشفاء، ولكني لم أكن أريد أن أعطيهم أملاً غير حقيقي، وبالطبع لا أجعلهم يضيعون أموالهم هباء، ولذا كان دائما من المهم أن أرى ما إذا كان هناك آثار من علم لما يتم ادعاؤه، وقد اندهشت، فالدكتور لويد أثبت طرائقه بشكل علمي من خلال اختبار تغير معدل ضربات القلب، والاختبار الطبي القياسي الذهبي للتوتر العضوي في الجسم. وكان عليَّ أن أجرب شفرات العلاج.

وكما ذُكر سابقا، ففي غضون ستة أسابيع من تجربة شفرات العلاج، كان كل ما لديَّ من أعراض قد ذهب، وبعد ذلك بشهرين، ذهبت إلى إخصائي الأعصاب وقام بغرز الإبر في عضلاتي ليكتشف الأنماط المحترقة التي تنتشر لدى مرضى التصلب الجانبي الضموري، فلم يكن هناك أي شيء منها، ومن الناحية الطبية، فإن شفاء بهذا الشكل لم يُسمع به من قبل، وكما كتبت، فالآن وصلت إلى ما يزيد على خمس سنوات، ولم تعاودني أي من تلكم الأعراض منذ ذلك الحين.

## الذاكرة الخلوية: المفتاح إلى العلاج

إذن ماذا كانت هذه الشفرة الرائعة؟ وهذا الأسلوب الذي لا يُصدَّق في الواقع، لم يكن تركيزنا منصبًّا على مرض التصلب الجانبي الضموري تماما، فقد كان تركيزنا منصبًّا على بضع من الذكريات الخلوية من أيام طفولتي، ذلك النوع الذي يمكن للجميع منا الارتباط به، فلم تكن هناك صدمات كبيرة في حياتي، فلم تتم الإساءة إليَّ جسديًّا مطلقا، ولم يتم ضربي مطلقا، وأستطيع أن أعدك بأنه لم تفتني وجبة طعام. وكان لديَّ حيوان أليف صغير، ودب لعبة، ولم يقع الطلاق بين أبي وأمي قط، ولم يتشاجرا مطلقًا. (والآن، عليَّ القول

بالطبع - لقد أساء إليَّ كل من أخي الأكبر وأختي الكبيرة، اللذين لم يعترفا بهذا من قبل - إنني فقط أمزح معكما يادان وآن)، ومع هذا، فإنه ظلت لديَّ "برمجة سيئة" كانت ترسل إشارات إلى خلاياي وتسبب المرض.

وليس من قبيل المصادفة أن كليات الطب بجامعة ساوث ويسترن، وجامعة هارفارد، وكذلك جامعة نيويورك - نشرت جميعها أبحاثاً تشير إلى أن هذه الأنماط من الذكريات الخلوية يمكن أن تكون هي القطعة المفقودة من أحجية العلاج والصحة، واستنتج بحث جامعة ساوث ويسترن أن أفضل آمالنا في علاج الأمراض والعلل المستعصية في المستقبل ربما يكمن بشكل كبير في العثور على طريقة لعلاج الذاكرة الخلوية، وأن "يكون هناك احتمال بمزيد من الإصلاح الدائم"، إذا عثرنا على مثل هذا الحل.[9] لماذا يقولون هذا؟ لأنه يبدو أن هذه هي الآلية المتحكمة في علاج كل خلية في الجسم.

إذن ما الذاكرة الخلوية؟ إنها الذاكرة المخزنة في خلاياك. وفي أي من هذه الخلايا على وجه التحديد؟ كل ما لديك من خلايا.

منذ سنوات عديدة، كان العلم يؤمن بأن تلك الذكريات يتم تخزينها في المخ، وفي طريق سعيهم لمعرفة مكان تواجدها في المخ، قاموا بإيقاف كل جزء في المخ، وماذا كانت النتيجة، خمن هذا؟ ظلت الذكريات على حالها بوجه عام! حتى بالرغم من أن الذكريات يمكن أن تُثار من مناطق مختلفة في المخ - فذكريات المتعة تُستدعي عندما يُثار مركز المتعة، على سبيل المثال - فقد ظهر أن مكان اختزانها الفعلي لا ينحصر في المخ.

إذن أين يتم اختزانها؟ ربما كانت بداية الإجابة عندما شرع الطب في القيام بزرع الأعضاء، فهناك العديد من الحالات الموثقة للذين أجروا عمليات زرع أعضاء تفيد بأنهم بدأوا يكتسبون أفكارًا، ومشاعر، وأحلاماً، وشخصية، وحتى رغبات الطعام للشخص الذي تبرع بالعضو، وحاليا اقتنع العديد من العلماء بأن الذكريات مُخزنة في جميع خلايا الجسم، وليست مقتصرة على مكان بعينه.

إن الذكريات الخلوية يرجع صداها إلى ترددات الطاقة المدمرة فتُحدث التوتر في الجسم، وقد نشرت كلية الطب بجامعة ساوث ويسترن دراسة مميزة في سبتمبر من عام ٢٠٠٤؛ حيث أفادوا فيها أن الآلية التي تتحكم في الشفاء في الجسم يمكن أن تكون الذكريات الخلوية بشكل قوي- وهذا ليس بالنسبة للإنسان فقط، بل بالنسبة إلى الحيوان والنبات، ولكن ما الذي اكتشفوه في معاملهم حتى جعلهم يقولون بهذا؟ إنهم اكتشفوا أنه حيثما تذهب الذكريات الخلوية للكائن الحي، تذهب صحة هذا الكائن، فالشخص، أو الحيوان، أو النبات ذو الذكريات الخلوية المدمرة سوف يعاني حتى في الظروف الجيدة، ومع وجود ذكريات خلوية صحية، فإن الشخص يستطيع أن يزدهر حتى لو كانت ظروفه ليست بالتي تتوقع أن

يـبرع فيهـا أي شـخص، واعتمـد منطـق جامعـة سـاوث ويسـترن عنـد إطلاق هـذا البحث على"أن الذكريات الخلوية تشبه التنبيهات الصغيرة التي تخبر الخلية. بما عليها القيام به - وعنـدما توجـد ذكريـات خلويـة مـدمرة، فـإن هـذه التنبيهـات تخـبر الخليـة. بالقيـام بالشيء الخطأ". [10]

## "الذكريات الخلوية و"المسائل القلبية

بناء على ما يذهب إليه د. بروس ليبتون، فإن "الشيء الخطأ الذي يتم إخبار الخلية للقيام به هو أن تدخل في حالة من التوتر عندما لا ينبغي ذلك، وأن هذه الاعتقادات المخططة هي الـتي تجعـل الجسـم يبـدأ اسـتجابته للتـوتر، وهـذه الاعتقـادات المخطئـة يتم دمجهـا في الذكريات الخلوية التي تشكل العقل الواعي واللاواعي، مع مراكز التحكم في المخ؛ حيث إن نتيجـة. البحث الـذي نشرته كليـة الطب بجامعـة سـاوث ويسـترن - الـذي نُشر في صـحيفة دالاس مورنينج نيوز وأعيد طبعه في جميع أنحاء البلدة - هي أن مستقبل الأمراض والعلل المستعصية. على الشفاء - طبقًا لوجهة النظر الحالية - ربما يكمن بشكل قوي في العثور على طريقة لعلاج الذاكرة الخلوية.

هذه الذكريات الخلوية والاعتقادات. المخطئة. هي الأشياء نفسها التي كان يتحدث عنها أحد الحكماء منذ ٣٠٠٠ سنة مضت؛ حيث إن المسائل المتعلقة بالقلب هي مصدر كل (مشكلة) يمكن أن تواجهها في حياتك - سواء على المستوى البدني أو العقلي أو حتى النجاح والفشل.

وقد أجرى معهد هارتمات. لسنوات عديدة بعضا من أفضل البحوث الإكلينيكية البديلة على مسـتوى العـالم، وكانت إحـدى الدراسـات الـتي قـام بهـا من النـوع الـذي يصـعب تصـديقه، ولكنهـا حقيقيـة بالفعـل، فلقـد قـاموا بوضـع الحمض النـووي البشري في أنبـوب اختبـار، وجعلـوا المشـاركين في الاختبـار يمسـكونها في أيـديهم، وطلبـوا منهم أن يفكـروا في ذكريـات مؤلمـة – وبعبـارة. أخـرى، أن يسـتعيدوا ذكريـات مـدمِّرة، فمن المسـتحيل أن تفكـر في شيء مـؤلم دون اسـتدعاء الـذكريات المـدمرة، وبعـد أن قـام الأفـراد بهـذا، أخـرج البـاحثون هـذا الحمض النووي من أنبوب الاختبار وفحصوه، فوجدوا أن الحمض النووي تم تدميره بكل مـا في الكلمـة. من معـنى. وبعـد ذلـك، وضـعوا الحمض النـووي نفسـه في أنبـوب اختبـار آخـر، وجعلوا الأفراد يمسكون الأنبوب بأيديهم مرة أخرى، وطلبوا منهم هذه المرة أن يفكروا في أشياء جيدة، وأفكار سارة. ومرة أخرى، عليك أن تعرف أنه من المستحيل القيام بهذا دون أن تسـتدعي ذكريـات جيـدة، وأخـذوا الحمض النـووي من الأنبـوب وفحصـوه، فاكتشـفوا أن هنـاك أثـرًا علاجيًّا على الحمض النـووي. فمـا الـذي يعنيـه هـذا؟ إن هـذا يعـني أن تنشـيط

ذكريات معينة يبدو أنها تدمر الحمض النووي، بينما تنشيط ذكريات صحية ربما يعالج الحمض النووي. يا له من أمر رائع!

ويؤكد د. جون سارنو- أستاذ طب إعادة التأهيل الإكلينيكي بكلية طب جامعة نيويورك وطبيب بمركز جامعة نيويورك الطبي - على أن الألم المزمن والعلل الأخرى المتنوعة تنجم عن الغضب والحنق المكبوتين في العقل اللاشعوري، فيقول: "إنك لا تعرف أنك تعاني هذا في داخلك لأنك لا تكون واعيا له"، وهذا الغضب والحنق - اللذان يضربان بجذورهما في ذكرياتنا الخلوية - هما الشيء نفسه الذي اكتشف معهد هارتماث أنه دمر الحمض النووي في تجربته.[11]

في عام ٢٠٠٥، على صفحات مجلة جود مورنينج أمريكا، أجرى تشارلز جيبسون مقابلة مع الطبيبة لوني تسايتسر، من مستشفى الأطفال بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس - في قصة تمت روايتها أيضا من قبل مجلة يوإس إيه توداي وأخبار محطة إيه بي سي المسائية، ففي الدراسة التي تم إجراؤها في جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس، تم اكتشاف أن ما يعانيه الأطفال من ألم ومرض مزمنين يمكن أن يكون ناجماً عن القلق الذي يعانيه آباؤهم، وبعبارة أخرى، فالتوتر لدى الآباء يخلق ذكريات خلوية مدمرة تئول في النهاية إلى ظهور التوتر لدى الأطفال، وفي ختام الدراسة أشار جيبسون إلى أن أمراض الطفولة المنهكة يبدو أنها ناجمة عن عوامل نفسية، وليست بدنية، وأبدت د. تسايتسر موافقتها على هذه الملحوظة، وما زال البحث في الذاكرة الخلوية يدور حول هذه الفكرة.

## لماذا لا يساعد التفكير الإيجابي على شفاء الذكريات الخلوية؟

ربما يكون السؤال الذي يساورك بعد قراءة نتائج دراسة معهد هارتماث هو: "حسنًا، هل أستطيع فقط أن أفكر في أشياء سارة وأعالج ذكرياتي الخلوية؟". سأكون صريحا معك في أن الإجابة - للأسف - هي "لا"، لأن هناك آليات في العقل اللاواعي من شأنها حماية هذه الذكريات من أن تُعالج؛ ولكننا نستبق الأحداث، فسوف نناقش هذا بمزيد من التفصيل في السر #٤: القرص الصلب البشري.

إن الحقيقة بأن ذكرياتنا هي آليات التحكم في صحتنا كانت هي الأساس النفسي لما لا يقل عن مائة سنة، وتم البدء في تحقيق هذه الفكرة علميًّا عندما عاد شبابنا من الحرب العالمية الأولى وهم مصابون، بالرغم من أنهم لم يكونوا يعانون جروحا بالبدن، وقد أطلقوا على هذه الحالة اسم"الاضطراب العصبي"، وكانت هذه هي المرة الأولى التي ندرك فيها أن ما يدور في العقل يمكن أن يجعل بدنك مريضا.

إن الحديث عن الذكريات يذكرنا بالمواساة والعلاج النفسي الذي غالبا ما يشتمل على الانغماس في نفايات الماضي، وربما اعتقد بعضكم قائلاً: "هذا سيجعلني مكتئبا ومتضايقا"، أو "إنني مرهق من التعامل مع مثل هذه الأمور"، وكثير من الناس ربما يقولون: "إنني حتى لا أرغب في الذهاب إلى هناك تماما". أما مع شفرة العلاج، فأنت غير مضطر لهذا، وستكون بالفعل مثل جو الذي كان يعاني ألما في قدمه، فتستطيع أن تمارس شفرة العلاج بخصوص ما يضايقك، وتتيح لها أن تعالج تلك الذكريات الخلوية. والشيء الأهم من تعافي قدم جو كان هو ما شعر به من تحسن في حياته النفسية، ولكن عليك ملاحظة أنه لم يكن يقصد هذه الناحية.

وحتى تحظى بشفاء دائم وطويل المدى، فعليك أن تعالج الذكريات الخلوية المدمرة، فهذا يفيد كثيرا بالفعل، فنحن جميعا لدينا ذكريات في حياتنا تعج بالغضب، والحزن، والخوف، والفوضى، والشعور بالذنب، والعجز، واليأس، والتفاهة... والقائمة تطول، وهذا لا يعني أن أي واحد منا يمكن أن يعاني كل هذه المشاعر ولا يدفع ثمن هذا، والثمن يكون صحتنا، ومهنتنا، وما لدينا من علاقات، إلخ. ولذا فنحن جميعا بحاجة إلى معالجة مصدر مشكلاتنا، وليس فقط ما يظهر لها من أعراض. لماذا؟ لأنك إذا عالجت الأعراض، فإن المشكلة ستعود مرة ثانية على الأرجح، أو تظل قابعة في مكانها، لأن الشيء الذي يسبب الأعراض ما زال قابعا هناك أيضًا، ومصدر المشكلات الذي يجب تغييره، والذي طلبنا منك التفكير فيه منذ بداية الكتاب هو الذكريات الخلوية المدمرة.

وإذا فهمت هذا، فكيف تجد الذكريات الخلوية التي تتعلق بالمشكلة أيا كانت وثانيا، كيف تقوم بمعالجتها؟

## لماذا يزيد "التكيف" الأمور سوءًا؟

مرة أخرى، كانت هناك جولات العلم النفس لعدة عقود حاول فيها العثور على أسلوب للقيام بهذا، ولكن بعض الأبحاث المتأخرة أشارت إلى أن الحديث عن المشاكل مرارا وتكرارا يمكن أن يجعلها أكثر سوءا.

وشفرات العلاج تعالج الذكريات الخلوية بشكل تلقائي، وهي لا تعالج الذاكرة الخلوية من خلال تدريبك على التفكير فيما لديك من مشكلة بطريقة مختلفة، والتي تسمى "إعادة التأطير"، كما أنها لا تعالجها من خلال إحداث التوازن الكيميائي في مخك لأن عدم التوازن الكيميائي هو واحد من الأعراض، وليس مصدر المشكلة، وهي لا تجعلك تفكر في شيء آخر عندما تضايقك ما لديك من مشكلات. لا أحد من هذا - وأنا أطلق على كل هذه الطرق "التكيف"، والتكيف يعني أن المشكلة ما زالت قابعة حيث هي، وأنت فقط تعلمت طريقة

مدمرة إضافية للتعامل مع الألم، والشيء الذي يحتاج إليه كل شخص في الحقيقة. هو اختفاء الألم. وشفرة العلاج هي آلية بدنية بالفعل كامنة في الجسم عندما يتم تشغيلها، فإنها تغير نمط الطاقة (السر #٢) للذاكرة الخلوية المدمرة (السر #٣). وعندما يحدث هذا، فإن استجابة الجسم للتوتر تتوقف أو تتعطل (السر #١). وهذا لا يعني أنه لم يعد لديك هذه الذاكرة؛ ولكنها تكون لديك بالفعل، ولكنها فقط لم تعد مدمرة.

وها هنا تكمن المشكلة: فأسلوب التكيف يعادل التوتر، وبما أن كل مشكلة تواجه الإنسان يمكن أن يكون وراءها التوتر، فإن آلية التعامل مع ما لدينا من المشكلات المسببة للتوتر تكون ذات نتائج عكسية - وهذا أقل ما يقال، ومن الجنون أن نقول الحقيقة، واسمح لي أن أشرح لك.

إن أجسامنا وعقولنا تكون لديها قائمة بأشياء عليها القيام بها يوميًّا، وتكون لديها طاقة محددة لإنجاز ذلك، وبالنسبة للأشياء التي عليها القيام بها، فهناك أشياء "يجب القيام بها"، وأشياء "تحتاج إلى القيام بها"، وأشياء "ينبغي القيام بها"، والأشياء التي "يجب القيام بها" هي التنفس وضربات القلب، أما الأشياء التي تحتاج إلى القيام بها فهي الهضم، وإخراج الفضلات، وتطهير الدم، والوظيفة المناعية، والأشياء التي "ينبغي القيام بها"، فإنها تكون مثل الأشياء التي تحتاج إلى صيانة، وإصلاح الذكريات الخلوية القديمة. وما شابه، فإذا تم الحد من طاقة الجسم المتاحة. فإنه يتم تخفيض الأشياء التي على القائمة. وأول ما يتم تخفيضه هو الأشياء الأقل أهمية. والتي دائما ما تكون هي وظائف الأجهزة المناعية والعلاجية.

وخمن ماذا؟ إن الإبقاء على كبت الذكريات المدمرة يتطلب كمًّا هائلا من الطاقة، وبشكل مستمر، فتلك الذكريات تحتاج إلى أن يتم كبتها على مدار الساعة. ولذا ربما تحتاج إلى نسبة كبيرة من الطاقة اللازمة لكي تعيش حياتك دائما، وأنت لا تقوم بشيء أكثر من كبت ما لديك من ذكريات خلوية، وإذا سبقتني لتوك وخمنت أن هذا ربما يعني مشكلات الصحة، أو العلاقات، أو الحياة المهنية. فاسمح لي بالثناء عليك، فأنت محق فيما ذهبت إليه تماما، وفي الحقيقة. فإن د. جون سارنو- الأستاذ بكلية الطب بجامعة نيويورك الذي تحدثنا عنه أنفا - يؤكد من خلال بحثه. أن المشكلات الصحية والمرضية المزمنة لدى البالغين تنجم عن كبت الذكريات الخلوية، فعملية قمع الذكريات الخلوية تسبب التوتر المتواصل، حتى يتعطل شيء في النهاية، ويتفق عمل د. سارنو- وكذلك عمل كليتي الطب بجامعتي ساوث ويسترن، وستانفورد - على أن علاج هذه الذكريات - وليس قمعها (وهو ما نطلق عليه "التكيف") - ينتج عنه علاج الحالة الصحية.

وطبقاً لهذه المصادر وغيرها كثير، فإن ما نحتاج إليه بشدة – وهو ما سيغير العملية الصحية إلى الأبد - هو طريقة لعلاج الذاكرة الخلوية المدمرة في مقابل التكيف معها على

مدار الحياة. فعلى مدار عقود، كنا نعتقد أن التكيف المتكرر مع هذه الذكريات كان يسمح بنوع من تجنب آثارها التدميرية، أما الأبحاث الحديثة، فإنها تبرهن على أن هذا كان خطأ فادحاً، فالذكريات الخلوية تسبب الدمار سواء تم استذكارها عن وعي أم لا.

## معنى العلاج الذي نتحدث عنه

بمجرد أن تعالج الذاكرة، ماذا يعني هذا بالنسبة لك؟ إن هذا يعني أنك لن تشعر بالأفكار السلبية، والغضب، والإحباط، والضجر، والشعور بالذنب، واليأس، والمشاعر المدمرة الأخرى.

هل في الإمكان أن نبرهن على صحة هذا؟ مطلقًا؛ حيث إن الدليل هو ما نتلقاه من الناس من ردود سريعة، ودائمة، ومتوقعة بأنهم لم يعودوا يشعرون بما كان لديهم من مشاعر وأفكار مدمرة، وأنهم تعافوا منها. فبما أننا نقوم بإلقاء المحاضرات في جميع أنحاء الوطن، فإن هذا يحدث في كل محاضرة، ونحن نقوم بتوثيق هذا الكلام من خلال مقاطع الفيديو- وفي كل ما يدلي به الناس من شهادات، فالأشخاص الذين يستخدمون شفرات العلاج يخبروننا بأنهم قد تعافوا بسرعة وعلى نحو دائم مما كان لديهم من مشاعر سلبية، واعتقادات مخطئة، ومن مشاعر الخوف، والغضب، والملل، والضجر، إلى آخر تلك المشاعر السلبية. ولم يعد من غير المعتاد أن يفيدنا لاحقا شخص يستخدم شفرة العلاج بأنه قد تم تعافيه من مشكلة مع أحد أفراد عائلته يربو عمرها على عشر سنوات، أو خمس عشرة، أو عشرين سنة أو أكثر في بضع دقائق أو بضعة أيام، وهم على الدوام يخبروننا بكل الأشياء التي حاولوا استخدامها على مدار عقود ولم يحصلوا على النتائج المرجوة. ولماذا يكون هذا دليلا؟ لأن ما نمر به من مشاعر واعتقادات مدمرة يأتي من ذكرياتنا، وبهذا تكون الطريقة الوحيدة لعلاجها هي أن نعالج الذاكرة التي تأتي منها.

اشترت سيدة - سأطلق عليها أماندا - شفرات العلاج®، واتصلت بي هاتفيًا لتروي لي تجربتها مع نظام الشفرات، فقد كان لديها موقف صعب من الناحية الشعورية مع والدتها، فقد كانت والدتها سيدة كثيرة النقد للغاية، ومثالية، وقاسية، ولا ترى إلا الأشياء السلبية. وباختصار، عندما كانت مريضتي فتاة صغيرة، انتهت بها الحال بالشعور بعدم القيمة، والعجز، والخوف الشديد في غالب المواقف، وأصبحت مهووسة بالسعي للكمال بسبب الشعور الكامن بأنها ستكون محبوبة إذا قامت بكل شيء على النحو الصحيح (كما هي الحال عادة مع كل المهووسين بالسعي للكمال).

إن حياة أماندا كانت تعج بالفوضى، وبالرغم من أنها كانت تحرز نجاحا رائعا في مسابقات الجمال، فإنها كانت تشعر بأنها قبيحة، وبالرغم من أنها كانت طاهية ماهرة، فإنها كانت

تشعر بأن كل ما تقوم به من طهي ليس على النحو الصحيح، حتى عندما يستحسنه الجميع، وعندما تسير الأمور معها بشكل جيد، فإنها تشعر بأنها ليست جيدة بما يكفي. وأن هناك كارثة ربما تنتظرها في اللحظة التالية، وعندما تسير الأمور معها على نحو سيئ، فإن هذا يكون مؤكدا لما كانت تعرف أنه سيحدث، وتكون متعبة من العمل لدرجة أنها تشتاق إلى إجازة منه، ولكن بعد أول يوم من الإجازة، لا تستطيع الاستمتاع ببقيتها. لأنها ترتعب من فكرة أن الإجازة ستنتهي بعد ستة أيام.

وكانت أماندا مرعوبة من فكرة الزواج لأسباب عديدة: منها، أنها ليس لديها الجسم المثالي، ولذا فإنها كانت متأكدة من أنه سيتم رفضها (بالرغم من أنه لم يحدث)، ولم ترغب في أن تكون قريبة من شخص آخر، على كل حال؟ فالسماح باقتراب أي شخص منها هو بالفعل بمثابة السماح بشعور سيئ عندما تسوء الأمور، فأصبحت تعاني الاكتئاب والكثير من القلق، وكانت الفوضى هي رفيقها الدائم. بل إنها غالبًا ما أصبحت لا تستطيع تحديد المكان الذي ستتناول فيه الغداء، وكانت تلوم نفسها على كل هذا، وعلى الرغم من كل هذا، فإنه لم تتم الإساءة إليها، أو ضربها، أو الاعتداء عليها جسديًا، أو أي من هذه الأشياء المريعة، وكان الجميع يظنون أن والدتها سيدة رائعة. ولم يغير هذا شيئا من حقيقة أنها كانت تعيش في سجن فظيع من مشاعرها، وأفكارها، واعتقاداتها.

عندما جاءت أماندا لتلقي شفرات العلاج، فإنها كانت قد جاءت إليها بعد عقود من الاستشارات، والعلاج النفسي، ومحاولة استكشاف الذات، والأدوية، والأغذية، وحضور الحلقات النقاشية في مساعدة الذات، والنمو الشخصي، والمواد التثقيفية المتلفزة... أعتقد أنك فهمت ما أقصده. لقد قالت بعد حصولها على شفرات العلاج إن الشيء الوحيد الذي شعرت أنه تم حلُّه في حياتها كان هو علاقتها بأمها، على الأقل عندما اهتمت بأحداث طفولتها، وعلى العموم، فإنها أنفقت عشرات الآلاف من الدولارات والعديد من السنين من حياتها لتجد المكان الذي تستطيع أن تعمل فيه بوظيفة ثابتة، وأن يكون لديها زوج وأسرة، وأن يكون لديها حياة معتدلة ومنصفة، وكانت المفاجأة عندما مارست شفرات العلاج، فإن الشيء الذي ظل يأتي إليها مرارا وتكرارا كان هو ذكريات الطفولة مع والدتها.

إن شفرات العلاج ليست لتقديم النصائح والعلاج النفسي، كما أنها لا تجعلك تعود إلى الوراء وتحفر في الماضي، ومع هذا، فعندما تتم معالجة ذكرياتك، نصبح أحيانا على وعي بالذكريات التي تمت معالجتها، وهذا هو ما حدث بالضبط مع هذه السيدة، فبعد مرور ما يقرب من شهر على قيامها بشفرات العلاج، اختفى ما لدى أماندا من أفكار ومشاعر واعتقادات سلبية، وكذلك ما كانت تعانيه من القلق والمثالية واختفى كل ما كان يهاجمها. وقامت بالاتصال بي هاتفيًا لتسأل عما إذا كان حدث من قبل أن شخصا أنفق ما أنفقته من المال والجهد الذي بذلته، وشعر بصدق أنه قد تعافي مما كان يعانيه، بينما لم يشعر بالتعافي

في البداية، فعدم التعافي كان شيئا واضحا لها بينما كانت تؤدي شفرات العلاج. فعندما جاءت تلك الذكريات إلى وعيها بينما. كانت تتم معالجتها عبر شفرات العلاج، كانت تشعر بسريان إشراقة أو التعافي أو الارتياح - شيء جعلها تعرف أن هذه الذكريات تمت معالجتها، وبعد مرور شهر، كانت تستطيع أن تخبرنا. بأن كل هذه الذكريات تمت معالجتها، فقمت بتهنئتها. وضحكت عندما سألت إذا كان هذا حدث مع أحد من قبل أم لا، ولم يكن هذا تحقيرا. من سؤالها ولكن ببساطة لأن ما قامت بوصفه كان هوما يحدث مع معظم الناس، .فقد كان الاستثناء عندما لا يحدث هذا

## التكيف ليس علاجا

كما ترى، فإننا نخلط بين التكيف والعلاج، فعندما أقوم بممارسة الاستشارة الخاصة. والعلاج النفسي، فإنه. لم يكن يحدث شفاء، ولكني كنت ماهرا في تعليم الناس. التكيف، وفي الحقيقة، فإن هذا ما تم تدريب معظم المستشارين والمعالجين عليه، وتقريبا فإن كل برنامج لمساعدة الذات رأيته. من قبل يكون حافلا بآليات. التكيف. ماذا يعني هذا الشخص الذي يستخدمها؟ إنه يعني أنك ستظل تحمل فضلات مشكلاتك لبقية. حياتك، ولكنها تعلمك كيف تنشر الروائح المعطرة عليها كلما فاح نتنها، وستحاول الذهاب إلى حيث لا يضايقونك بقدر المستطاع، فقد سمعت من بعض المستشارين أو المعالجين من يقول لعملائهم بعدما علموهم أسلوب مواجهة. المشكلات: "لقد تمت معالجة مشكلاتكم"، وعامة، فإنهم هم الخبراء، لذا فمعظم الناس. يصدقونهم، فإذا كانت المشكلة قد تمت معالجتها، فإن كل مشكلة نجمت عنها ينبغي أن تكون قد تمت معالجتها أيضا، وكما رأيت في هذا الكتاب، فإن هذه الذكريات الخلوية الكامنة هي المصدر للمشكلات الصحية المتعلقة. بالجسم، ولذا فإذا حدث التعافي، فلابد أن يتعافى كل شيء إذن - ليس فقط .المشاعر، والأحاسيس، والاعتقادات، ولكن المشكلات البدنية التي نجمت عنها أيضا

والدليل على أن شفرة العلاج تقوم بمعالجة. تلك الذكريات الخلوية هو ما

يخبرنا الناس به مرارا وتكرارا بأنه. قد تمت معالجة مشاعرهم واعتقاداتهم وتوجهاتهم وأنماط تفكيرهم في حالة. قيامهم بها. نحن لدينا بالفعل طريقة في نظام شفرات العلاج® لقياس. تلك النقطة، وقد أخبرنا الناس مرارا وتكرارًا بعد استخدامهم لأداة القياس. هذه كيف تمت معالجة ذكرياتهم الخلوية، فليست مصادفة أن يتم تعافي تلك الذكريات الخلوية (السر #٢)، والتعافي من مشكلة الطاقة وما يخبرنا به الناس. من أن مشكلاتهم الصحية قد .اختفت

.لقد غطينا. حتى الآن الأسرار الثلاثة الأولى، لذا دعونا نتوقف ثانية. لمراجعة. هذا

السر #١: هناك سبب واحد للأمراض والعلل، وهذا السبب الوحيد هو التوتر، والدليل على أن شفرة العلاج تعالج التوتر يكمن في النتائج غير المسبوقة لاختبار تغير معدل ضربات القلب، التي هي الاختبار الطبي الذهبي لقياس توازن التوتر في الجهاز العصبي اللاإرادي.

السر #٢: أية مشكلة هي مشكلة طاقة، فإذا استطعت علاج مشكلة الطاقة، فإنك تستطيع معالجة أية مشكلة في حياتك مهما كانت. إن شفرات العلاج هي نظام علاجي فيزيائي كمي يعمل على تغيير أنماط الطاقة في الجسم. والدليل هو ما يرويه لنا الناس من شهادات تفيد بأنهم قد تعافوا مما لديهم من مشكلات، جميع المشكلات من الأمراض الكبيرة إلى مشكلات العلاقات إلى مشكلات الحياة المهنية والنجاح.

السر #٣: المسائل المتعلقة بالقلب (التي يطلق عليها العلم الحديث- الذاكرة الخلوية، اللاوعي، والعقل الباطن إلخ) هي آلية التحكم في الصحة، وهي تستطيع أن يظهر صداها في ترددات طاقة مدمرة وتعمل على إحداث التوتر، وشفرات العلاج تقوم بمعالجة الذكريات الخَلوية المدمرة كما تمت إقامة الدليل على ذلك من خلال معالجة ما تم تدميره من مشاعر، واعتقادات، وتوجهات، وأفكار.

كيف تتلاءم كل هذه الأمور مع بعضها البعض فالمشكلات القلبية (السر #٣) تسبب ترددات الطاقة المدمرة (السر #٢). وترددات الطاقة المدمرة (السر #٢) تُحدث التوتر (السر #١)، والتوتر هو المصدر الوحيد لجميع المشكلات البدنية والنفسية (السر #١).

ولذا، فإنك إذا استطعت أن تعالج المشكلات القلبية، فإنك تستطيع أن تعالج تقريبا أية مشكلة في حياتك، وشفرات العلاج تقوم بمعالجة الذكريات الخلوية، وتذكر ما قاله ويليام تيلير: "إن الطب في المستقبل سيعتمد على التحكم في الطاقة في الجسم". وشفرات العلاج هي الإنجاز لهذه النبوءة، فهي نظام من الفيزياء الكمية يعمل على العثور على ترددات الطاقة المدمرة في الجسم ومعالجتها.

إن معرفة أن المشكلات القلبية هي التي تتحكم في الصحة لهي أمر مفيد للغاية، ولكن هناك المزيد من القطع التي يجب إضافتها إلى الأحجية. "رائع، هناك الذكريات الخلوية، ولكن كيف أعثر عليها؟ وكيف أقوم بمعالجتها؟ أين هي؟".

وهذا يقودنا إلى السر #٤....

## الفصل الرابع:
# السر#٤ : **القرص الصلب البشري**

إن القرص الصلب في جهاز الكمبيوتر لديك يتم فيه تخزين كل شيء، وفي الواقع، فأنت تستطيع استعمال حاسوبك فقط حتى تنتهي القدرة الاستيعابية للقرص الصلب. فكل ما لديك من ملفات الكتابة، والخطابات، والمستندات، والبريد الإلكتروني، إلخ يتم تسجيلها هناك. وحتى عندما تقوم بحذف بعض الملفات، فإنك إذا أخذت القرص الصلب إلى خبير في الكمبيوتر معه الأداة الصحيحة والمعلومات السليمة، فإنه عادة ما يستطيع العثور على هذا الملف.

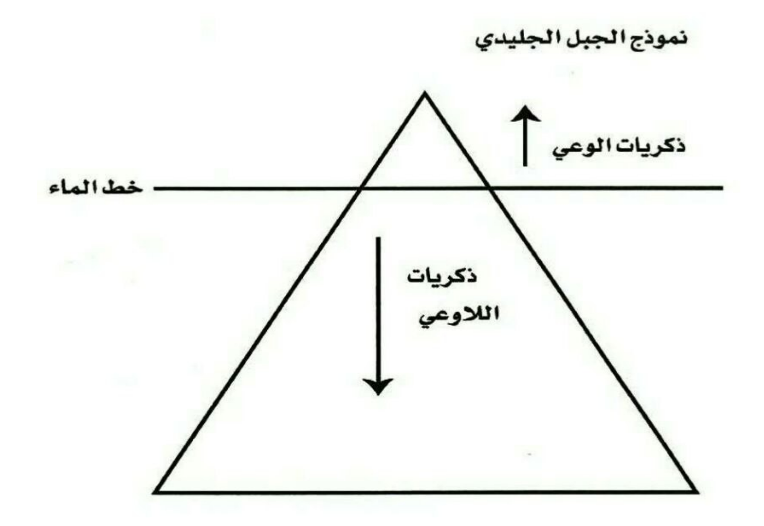
وفي داخل الحاسوب البشري، يتم تسجيل كل شيء يحدث لك في صورة ذكريات، فهذه هي أساسيات علم النفس، وحتى إذا كنت لا تستطيع تذكرها عن وعي، وحتى إذا كنت على غير وعي بها تماما عند حدوثها لأن انتباهك كان في مكان آخر ساعتها، فمع هذا فإنه يتم تسجيلها. فهناك العديد من الحالات الموثقة لأشخاص تحت أثر التنويم المغناطيسي أو خلال إجراء جراحة في المخ - عندما تتم إثارة مناطق معينة في المخ - يتذكرون كل شيء حتى عندما كانوا في أرحام أمهاتهم - أشياء لم يكونوا واعين لها تماما أو غير واعين لها لمدة طويلة جدًّا.

ومن بين كل هذه الذكريات التي لدينا - ومن بين كل الأشياء التي تحدث لنا ويتم تسجيلها - فإن ما يزيد على ٩٠٪ منها يتم تصنيفها على أنها في اللاوعي أو في العقل الباطن - وهذا يعني أنها إما يستحيل تذكرها أو أن تذكرها يكون شيئا صعبا علينا، وهذه الذكريات تشمل ميلادك، وأول اغتسال لك، والوقت الذي تعلمت فيه أولى خطواتك، وتحطيم إحدى زهريات الورد الزجاجية الخاصة بوالدتك، و١٠٪ تقريبا من الذكريات هي التي تكون في الوعي، ما يعني أننا نستطيع تذكرها إذا ما حاولنا ذلك، وهذه لا تشتمل فقط على ما تناولته على الغداء اليوم، ولكن أيضا ربما حفلة عيد ميلادي العاشر، وعندما حصلت على رخصة القيادة، وأول موعد لي، وعندما تزوجت، وعندما ولد أول أطفالي...وما أشبه.

## نسبة ال ٩٠٪ تحت خط الماء

في علم النفس، غالبا ما يتم شرح هذه العلاقة التي بين ما تم تسجيله لدينا من ذكريات في عقلنا الواعي واللاواعي مثل الجبل الجليدي، كما ترى فيما يلي، فجبل الجليد يمثل ١٠٠ مما

لدينا من ذكريات. والـ ١٠٪ التي هي فوق الماء تمثل الذكريات التي نعيها، في حين أن الـ ٩٠ ٪ التي تحت خط الماء تمثل ما لدينا من ذكريات في اللاشعور أو اللاوعي.




وتماشيا مع أغراض هذا الكتاب، سنطلق على الذكريات اللاشعورية واللاواعية "القلب"، وأنا أعتقد أن القلب بالفعل يشتمل على عقلنا الباطن+ وعينا + روحنا.

## ذكرياتنا - أين هي وما هي ماهيتها؟

كما قلنا للتو، اعتاد العلم الاعتقاد بأن هذه الذكريات يتم تخزينها في المخ، وتشير أحدث الأبحاث إلى أن هذه الذكريات يتم تخزينها في خلايانا، وحرفيًّا في جميع أنحاء أجسامنا، وهذه الذكريات ليست هي اللحم والدم؛ فهي يتم تخزينها في خلايانا. كنمط من أنماط الطاقة، وهذا هو السبب في أننا لا نعثر عليها في أي من أنسجة الجسم - فهي لا تتواجد في شكل أنسجة جسدية، وتذكر من السر #٢ أن ألبرت أينشتاين برهن من خلال المعادلة E=mc2 أن كل شيء يرتبط بالطاقة. حسنا، فإن هذا يتضمن ما لدينا من ذكريات، حيث أن مادة الذاكرة هي أحد أنماط الطاقة، ولكن الذاكرة الفعلية تظهر على هيئة صورة.

وطبقا لما جاء في كتاب The Owner's 5 Manual for the Brain للدكتور بيرس هاوارد، فإنه باستثناء الذين ولدوا عميا، فإن جميع البيانات يتم تخزينها في ذكرياتنا في شكل صور، وهذه الذكريات يتم استدعاؤها في شكل صور أيضا.

وأكد الدكتور ريتش جلين في كتابه Transformation أيضا على أن جميع البيانات يتم تخزينها في شكل صور، وأن أي تمزق في حقل الطاقة في الجسم يمكن الإشارة إليه كصورة

مدمِّرة، ويستطرد الدكتور جلين أيضا إلى أن علاج الصورة المدمرة يُحدث أثرا. علاجيًّا دائمًا في الجسم؛ حيث إن فهم هذا الأمر هو شيء ضروري بالنسبة إلى علاج الذكريات الخلوية الذي ناقشناه في السر #٣.

ويقول الدكتور أنطونيو دامسيو رئيس قسم طب الأعصاب في جامعة جنوب كاليفورنيا: "إن القدرة على عرض الصور داخليا وعلى ترتيبها هي عملية. تسمى التفكير... والتفكير بلا صور يكون مستحيلا... فالتفكير البشري يكون دائما مصحوبا بالصور".[12]

ويشرح د. بروس ليبتون كيف يكون جسم الإنسان مثل الكاميرا، فمهما تكون الإشارة البيئية، فإنه يتم التقاطها بالعدسات، فالكاميرا ترى شيئا ما، فتلتقطه العدسات وتترجمه إلى فيلم حيث تجعل منه نسخة متممة، ودائما ما تعمل الكاميرا تكملة لما يتم اكتشافه في البيئة المحيطة.

وهذه الحقيقة. تكون هي نفسها في علم الأحياء، فالخلية هي مثل الكاميرا. فمهما يكن في" البيئة. من حولك، فالتذكر يشبه العدسات، يلتقط الصورة ويرسلها إلى نواة الخلية حيث يكون مستقر البيانات، وهذا هو المكان الذي يتم تخزين الصور فيه.

وهذه هي النتيجة. النهائية، فعندما تفتح عينيك. فما الصورة التي تراها؟".[13]

المغزى هنا هو أن ما تراه في الخارج، أو تعتقد أنك تراه يتم تحديده بشكل كبير من خلال ما تمت برمجتك عليه داخليًّا.

## أنماط الطاقة المدمرة

إن جميع. البيانات، وكل شيء يحدث لنا يتم تشفيره في شكل ذكريات خلوية، وبعض هذه الذكريات تحتوي على اعتقادات مدمرة، ومخطئة تسبب تنشيط استجابة الجسم للتوتر عندما لا ينبغي ذلك - وهذا بدوره يعمل على تعطيل جهاز المناعة عن وظيفته ويسبب بالفعل كل مشكلة في حياتنا. يمكن أن نعرفها، وتتكون مادة تلك الذكريات الخلوية من أحد أنماط الطاقة المدمرة في الجسم، والطريقة العملية التي يتم تخزينها بها في الجسم تكون في شكل صور، ويتم استدعاؤها في شكل صور أيضا.

واسمح لي أن أوضح هذا بمثال بسيط للغاية: استرخ فقط لثانية واحدة وقم بتجربة. تعليمية سريعة، ماذا يحدث عندما تفكر في العام الجديد؟ ألا تتذكر إما واحدًا من الاحتفالات. العديدة التي حضرتها أو جزءًا من احتفالات. متعددة؟ وهل ترى وجوه الناس. أو الهدايا بعيني عقلك؟

لنحاول مرة أخرى، ماذا يحدث عندما تفكر في شيء مخيب للآمال؟ ألا تتذكر بعض الأحداث المحبطة في حياتك؟ وكيف تقوم بتذكرها؟ هل تراها؟ وحتى عندما لا تستطيع رؤية صورة في عقلك، فعادة تستطيع استدعاء ووصف الألوان، أو الأشكال، أو الأشياء أو عناصر مرئية أخرى. وفي الحقيقة نحن لا نستطيع القيام بأي شيء لا تكون لدينا صورة له، فقبل أن نقوم بأي شيء فنحن نقوم بتصوره، سواء كان إعداد كوب من الشاي، أو الذهاب إلى حجرة الاستراحة أو التخطيط لبناء مدينة. وتكون مادة كل فكرة هي الصورة، وما مادة الصورة؟ هل هي أحد الأنسجة أم العظام أم الدم؟ لا، فمادة الذكريات والصور هي أحد ترددات الطاقة، فالصور هي لغة القلب.

وهذا التمرين الصغير ينقب إما في عقلك الواعي أو اللاواعي ويستدعي الذكريات. نعم، أنت تراها، ولكن ألا تشعر أيضا بشيء ما؟ فعندما فكرت في العام الجديد، هل شعرت بالفرح؟ وهل ابتسمت قليلا مع أنك لا تدرك هذا؟ وهل تذكرت وقتا حميما في حياتك؟ وهل شممت رائحة طهي اللحم المقدد أو عبير الأناناس أو مشروب القرفة؟ وعندما تذكرت شيئا مخيبا للآمال، هل شعرت بضيق في صدرك أو قليل من عدم الارتياح؟

وبناء على ما أثبته بحث معهد هارتماث الذي ناقشناه في السر الماضي، إذا واصلت التفكير في الذكريات المؤلمة، والذكريات الحزينة، وذكريات الاكتئاب، وذكريات الغضب، وركزت عليها لفترة ممتدة من الوقت، فإنك لن تشعر فقط بشعور سيئ، ولكنها أيضا ستبدأ في وضع جسمك في استجابة التوتر التي تحدثنا عنها في السر #١، ومع مرور الوقت تجعلك تعاني بالفعل من المرض.

## المشكلة التي تحت علامة الماء

من خلال عقلك الواعي، تستطيع أن تختار أن تفكر في الأشياء الجيدة، والسعيدة، والأفكار والذكريات الصحية، ولكن مع عقلك الباطن، لا تستطيع الاختيار بالفعل فيما تفكر فيه؛ لأن العقل الباطن له نظامه الخاص به، فالعقل الباطن يعمل من خلال الارتباطات، ولذا عندما تفكر في العام الجديد، فإذا كانت لديك بعض الذكريات السلبية في أحدها، فإن عقلك الباطن يمكن أن يعيد تنشيط إحدى هذه الذكريات السلبية التي حدثت في ذاك العيد، ويمكن أن تبدأ في الشعور بعدم الارتياح ولا تستطيع حتى أن تعرف السبب، وهذا يحدث طيلة الوقت.

وأنا أسمع كل يوم أشياء من هذا القبيل من الناس، فيقول بعضهم: "لقد انتابني غضب عارم ولا أعرف السبب، ولكنه ينتابني طيلة الوقت"، أو "إنني حزين، ولا أفهم السبب؛ ولا أعرف السبب". أو "إنني أبدو وكأنني أقوم بتخريب عملي بينما أنا في طريقي للحصول على ترقية.

إني أبدو وكأنني أسوأ عدو لنفسي، ولا أعرف السبب". والسبب في حدوث هذه الأشياء هو أنك تعاني ذكريات في عقلك الباطن تمت إعادة تنشيطها، وأنك تعاني الشعور الأصلي لهذه الذكريات، وبوضوح، فإن هذا يمكن أن يسبب مشكلات في حياتك. وسوف نعرج على هذه النقطة بمزيد من الشرح في السر #٥.

في السر #٤، الحقيقة المحورية. هي أن كل شيء حدث لك من قبل يتم تسجيله، وتستطيع أن تتوصل إلى بعضه، ونحن نطلق عليه الذاكرة الواعية. وبعضه لا تستطيع التوصل إليه، ونحن نطلق عليه الذاكرة اللاواعية أو ذاكرة ما دون الوعي، وهذه الذكريات يتم تشفيرها في شكل صور، والشيء الذي يدفع الجسم نحو الاستجابة. للتوتر هي الصور التي تشتمل على أفكار خطأ. وعلى حد تعبير د. بروس ليبتون، فإن الأفكار الخاطئة "تسبب لنا الخوف في الوقت الذي لا ينبغي أن نخاف".

لذا إذا كنت واحدا من الأشخاص. الذين تساءلوا لسنوات: "لماذا ينتابني الغضب حينما. لا ينبغي ذلك؟ ولماذا أتناول الطعام حينما. لا ينبغي وحينما. لا أكون بحاجة. إليه. بالفعل لأنني أريد أن أخفض وزني؟ ولماذا أفكر في أشياء لا أرغب حقيقة في التفكير فيها؟ فأنا بحاجة. للتفكير في الأشياء السارة، والصحية، والإيجابية! ولماذا لست قادرا على كسر المشكلة التي تسيطر على أفكاري، ومشاعري، وسلوكياتي؟"، فالمشكلة موجودة على القرص الصلب لديك.

## إعادة تجزئة القرص الصلب البشري

إن ما نتعامل معه على القرص. الصلب البشري هو الذكريات الخلوية، وهي يمكن أن تفسد من خلال ملفات التخزين، وشفرة العلاج هي طريقة لإعادة تجزئة قرصنا الصلب البشري بدون استشارات، وبدون علاج نفسي، وبدون أدوية، وبدون وصفات طبية. إنها نظام قديم في الجسم ولكن تم اكتشافه في عام ٢٠٠١، وهي ليسته وخزا بالإبر الصينية أو اليوجا أو أيًّا من هذا لأساليبه. إنها اكتشاف جديد بالكامل تم اختباره. من قبل الاختبارات. الطبية السائدة. والتي تحدثنا عنها في السر #١.

ولأنه مهما كانت المشكلة التي تعانيها. بداخلك في هذه اللحظة فإنها تكون في شكل صور - كأنماط الطاقة - وأن الطريقة. الوحيدة لعلاجها هي استعمال. نمط آخر من الطاقة. هل تتذكر تلك العبارات في السر #٢؟

"إن الدواء في المستقبل سيعتمد على التحكم في طاقة الجسم"

**. ويليام تيللر، الحائز على جائزة نوبل**

."تخضع كيمياء الجسم لحقول كمية خلوية"

**. موراي جيل-مان، الحائز على جائزة نوبل، الولايات المتحدة الأمريكية**

."إن الأمراض يتم تشخيصها والوقاية منها من خلال تقييم حقل الطاقة"

**. الطبيب جورج كرايل الأب، مؤسس عيادات كليفلاند كلينيك، ١٨٦٤-١٩٤٣**

عندما تستخدم شفرة علاج، فإنها تعالج الترددات المدمرة وتسمح للاعتقادات المخطئة التي تم تشفيرها في الذكريات الخلوية بأن تتعافى، وشفرة العلاج تعالج تلك الذاكرة الخلوية، وتعالج نمط طاقتها المدمرة، وتتيح لنا أن نعتقد الحقيقة، ولذا فلا نخاف حين لا يكون هناك ما نخاف منه، وبعد ذلك نصلح الشيء الذي يسبب المشكلة من مصدره. فنحن نقوم بإعادة تجزئة القرص الصلب البشري، ونعالج الذكريات. إن هذا هو ما تقوم به شفرات العلاج، وهذا هو السبب في أنها تمثل طفرة هائلة، ونحن لم تكن لدينا طريقة للقيام بهذا من قبل. ومتوسط الوقت الذي تستغرقه شفرات العلاج هو ٦ دقائق تقريبا، ولذا فنحن لا نتحدث عن شيء يصعب القيام به أو يستغرق وقتا طويلا، ويستطيع الفرد أن يقوم بها وهو راقد في سريره، ولدينا أشخاص أفادوا بأنهم يقومون بها وهم أمام نافذة انتظار استلام وجباتهم السريعة، ونحن لا ننصح بتناول الوجبات السريعة، ولكن هذا دليل .على بساطتها

وفي الحقيقة، فإن مارك فيكتور هانسن - المؤلف المشارك في سلسلة شوربة دجاج للروح الذي قال على الملأ إنه يعتقد أن هذا ربما يكون الحل الصحيح للأزمة الصحية في أمريكا - أخبرنا بأنه يشعر بأن المشكلة الكبرى التي ستكون لدينا هي في إقناع الناس بتجريب شفرات العلاج وأنها بسيطة للغاية، وهي بسيطة للغاية لدرجة أن الناس لا يريدون أن يعتقدوا أنها .تستطيع أن تُحدث تغييرا هائلا في حياتهم

إن ابني الذي في عمر المراهقة أصيب بالإنفلوانزا منذ أسبوعين تقريبا، وقال إنه كان يشعر بالتعب، فأخبرته بأن يستخدم شفرات العلاج بنفسه، وبعد ساعتين شعر بأنه معافى تماما، وتستخدم ابنة بين شفرات العلاج منذ أن كانت في السابعة من عمرها دون مساعدة من أي !أحد، وهذا يدل على مدى بساطتها

:هيا بنا نراجع ما عرضناه من أسرار حتى الآن

**.السر #١: التوتر هو سبب جميع الأمراض والعلل**

**السر #٢: كل شيء هو عبارة عن طاقة.**

**السر #٣: المشكلات القلبية هي التي تتحكم في الصحة.**

**وقد عرفت للتو السر #٤: كل الذكريات هي طاقة يتم تخزينها واستدعاؤها في شكل صور، وأن ٩٠٪ منها تكون في العقل الباطن.**

لذا عليك بإعادة تجزئة القرص الصلب البشري وتغيير حياتك من خلال هذه العملية، وسواء قمت بهذا من خلال شفرات العلاج أم لا، فإذا كنت تبغي نتائج دائمة ومستمرة طيلة حياتك، فعليك أن تعثر على طريقة لتعالج تلك الذكريات، والمشكلات القلبية التي تمثل مصدر كل مشكلة.

## الفصل الخامس:
## السر #٥: البرنامج المضاد للفيروسات لديك يمكن أن يجعلك مريضا.

كثيرون منا لديهم برنامج مضاد للفيروسات في جهاز الكمبيوتر. الخاص بهم، والأمر كذلك مع القرص الصلب البشري، وكذلك أيضا العقل الواعي واللاواعي. وكذلك - خاصة ما أطلق عليه القلب (العقل الباطن + الضمير+الروح)، فنحن وُلدنا ومعنا برنامج مضاد للفيروسات يعمل على حمايتنا من الأضرار البدنية والنفسية. من خلال التأكيد على أننا نتجنب الخبرات. والتجارب التي تؤذينا، وكلما كان لدينا المزيد والمزيد من الخبرات. والتجارب السلبية، فإن البرنامج يُضيف المزيد والمزيد من "تعريفات الفيروس" تماما مثلما يفعل البرنامج المضاد للفيروسات في جهاز حاسوبك عندما يصبح الفيروس معروفا.

إن برنامج مكافحة. الفيروسات على القرص الصلب البشري هو برنامج تحفيز/ استجابة، وهو بالأساس الغريزة الإنسانية التي تسعى خلف المتعة وتجنب الألم، وهو يطوي المزيد والمزيد من التعريفات والتفريقات. ما دمنا نعيش ونتعلم. إن الأطفال لا يستخدمون المنطق. العقلي كما يستخدمه الكبار، ولذا فإنهم يعملون كثيرا على مبدأ المتعة. / الألم، فإذا كان أحد الكبار طيباً للغاية ويتحدث بدماثة ويبتسم لطفل صغير، فإن هذا يكون ممتعا، ويميل الطفل إلى هذا الشخص، وإذا تركت الطفل يتذوق قليلا من الحلوى المثلجة، فسترى هذه النظرة تعلو وجهه قائلة: "ما هذا؟ إنني أريد المزيد منه!"، ونحن جميعا لدينا ذكريات من هذا القبيل، والعكس أيضا صحيح، سواء كان الألم لا يجلب المتعة التي نريدها (مثل عدم الحصول على الحلوى المثلجة) أم كان ألما فعليًّا (مثل لمس إناء ساخن)، فالأطفال يتعلمون من المتعة أو الألم إذا ما كانوا يسعون إلى شيء أم يتفادونه.

ومع هذا، نحن نعرف ككبار أن ردود الأفعال لدى الأطفال. لا تكون بالضرورة ذات منطق، فالطفل يمكن أن يطلب الشي الممتع - الحلوى أو الحلوى المثلجة - حتى يمرض بسببه، أو ربما يتفادى الألم لدرجة أنه لا يستطيع التمتع بالحياة لأن الخوف تملك منه حيال حشرة بق لسعته ذات مرة، ونحن ككبار أيضا ربما ندرك أن ردود أفعالنا. لا تكون كلها منطقية؛ ولكن ربما لا نرى هذا في كل حالة نتصرف فيها بالفعل طبقا لنظام الحافز/. الاستجابة. / بحثًا عن المتعة. وتجنبا. للألم.

## المصادر الخفية لردود أفعالنا

إن السبب في أننا لا نستطيع بسهولة تحديد أن تصرفاتنا ما هي إلا استجابات. وردود أفعال هو أننا ربما نكون غير واعين تماما بالحافز. الذي دفعنا إليها، ودائما ما يكون الحافز هو ذكرى من الذكريات، ولكن هناك ثلاثة أنواع من الذكريات تم تشفيرها في بنوك الذاكرة لدينا (القرص الصلب) التي ربما لا نستطيع أن نتذكرها تماما، وحتى عندما نستطيع، فإن استجابتنا لا تبدو على شيء من المنطق.

**الذكريات الموروثة، وذكريات ما قبل تعلم اللغة**

**والتفكير المنطقي، وذكريات الصدمة تصبح نظام برمجة**

**وقائية لما يتم اعتقاده بسبب الحافز/ الاستجابة.**

بادئ ذي بدء، لنلق نظرة على هذه الأنواع الثلاثة للذكريات.

## الذكريات الموروثة

كل منا يرث ذكريات خلوية من والديه، تماما مثل الشخص الذي يتلقى ذكريات خلوية من الشخص الذي يتبرع له بأحد الأعضاء، وعن نفسي (أنا بين)، فأنا أعتقد أن هذه الذكريات الخلوية يتم تشفيرها فعليًّا في الحمض النووي لكل خلية على حدة، فعندما يتلاقى حيوان منوي مع بويضة في عملية الحمل، فإنه يتخلَّق منهما خلية واحدة تمثل الانسجام المعجز. والجميل بين الرجل والمرأة، وهذا صحيح على المستوى البدني، نعم - ولكنه صحيح أيضاً على المستوى غير البدني. ومن هنا، فإنه بمجرد أن يتلاقى الحمض النووي الموروث الذي يتسبب في أن جوني ستكون عيناه مثل عيني أمه، وذقنه مثل ذقن أبيه، فإن جوني يتلقى أيضا ذكريات خلوية من كلا أبويه.

والأن - وبقليل من المنطق - سأخبرك بأن هذه العملية تحدث أيضا عندما تم الحمل في والدك ووالدتك لأول مرة. إذن هل هذا يعني أن الصغير المسمى جوني يتلقى ذكريات خلوية من جدته، ومن جدة جدته، ومن جدة جدة جدته، ومن أجداده القدامى من ناحية أمه اللاتي عشن قبل الحرب الأهلية؟ إطلاقا. في الحقيقة، إن هذا هو رأيي (أنا بين) أن هذه الذكريات الخلوية قد مرت عبر الحمض النووي لخلايا الدم البيضاء خاصة. والآن فإن الصغير المسمى جوني لديه كل شيء في نفسه الذي سينمو يوما ما ويبلغ الخامسة والعشرين من عمره، ويصبح الرجل الوسيم في يوم حفل زفافه. إن هذا سهل علينا أن نرويه من الناحية البدنية، ولكن مناقشته من ناحية الذاكرة الخلوية هي أمر غير شائع.

فهذه الذكريات الخلوية الموروثة هي الأشياء الجيدة، والرديئة، والقبيحة. أيضا - وكل شيء بين هـذا وذاك، والإجابـة عن السـؤال الـذي يسـاوي مليـون دولار عمـا إذا كـانت لـديك "ذكريات خلوية من أسلاف أسلاف أسلاف والدتك" هي "نعم"، وأنه يمكن إعادة تنشيطها في داخلك وتسبب أفكارا، ومشاعر، وسلوكيات غير مرغوب فيها، وكذلك التوتر البدني.

لا تشعر بالتثبيط، فإذا كنت تشعر بأن بركتك العقلية مظلمة قليلا بالفعل، وأن مشاعرك الخاصـة بالاختيـار والتحكم تبـدو أنهـا تـنزلق من بين أصـابعك، فهنـاك المزيـد من الأمـل! فالذكريات الخلوية الموروثة يمكن معالجتها تماما مثل أية مشكلة أخرى من خلال شفرات العلاج، كما ستناقش هذا بمزيد من التفصيل لاحقا، ولكني سأكون مقصرا إذا لم أذكر أنه بـدون شـفرة العلاج، فـإن هـذا الأمـر يمكن أن يكـون محبطـا، ومـع مـرور الـوقت يمكن أن يستحيل التعامـل معـه تقريبـاً. فـإن حقيقـة أن مـا لـدى الشـخص من مشـاعر، واعتقـادات، وسلوكيات يمكن أن تنبعث من شيء لم يكن حتى في حياته. هي شيء مثير للتوتر على أفضل الأحوال، ويمكن أن تؤدي إلى القنوط، واليأس، والأمراض على أسوأ الأحوال، ونحن نعتقد أن هـذا هـو أحـد الأسـباب الـتي كانت تـؤدي إلى عـدم فاعلية العلاج النفسي والمشـورة على نحـو كبير لنسبة مرتفعة من الناس على مر السنين، فأنت لا تستطيع التعامل مع مشكلة لا تعـرف لهـا وجـودا ولحسـن الحـظ، فإننـا طورنـا نوعـا من الاختبـارات للعثـور على هـذه الذكريات حتى لو لم يكن في الإمكان تذكرها.

## ذكريات ما قبل تعلم اللغة والتفكير المنطقي

قبـل أن نتعلم التفكير على نحـو عقلاني أو نتحـدث بشـكل جيد، فإنـه كان لـدينا العديـد من الأحداث التي وقعت في حياتنا، وكل هذه الذكريات تم تسجيلها تماما مثل أي ذكرى، ولكن تم تسجيلها عبر المستوى التفكيري للشخص في الوقت الذي مر به.

وفي الحقيقـة، ففي غضـون الأعـوام السـتة الأولى من حيـاة الإنسـان، فإننـا نعيش فيمـا يطلـق عليه حالة موجات الدلتا سيتا للمخ، وهذا يعني أن تجاربنا. يتم "تخزينها مباشرة" في داخل مخنا دون فلترة عبر المزيد من حكمتنا العقلية، والواعية التي ننميها. لاحقا.

إذا اسـتيقظ الطفـل الرضـيع في منتصـف الليـل وهـو مبلـل، ويشـعر بـالبرد، وقـد اتسـخت حفاضـته، فإنـه سيصرخ بـأعلى صـوت يسـتطيعه لأنـه يريـد أن يختفي هـذا الشـعور المريـع. ومع هذا، فإذا حدث في كل مرة يوقظ فيها والدته وعاملته بشدة وغضبت وربما آذته، فإنه بعـد فـترة سـيرغب أيضـا في تفـادي هـذه المعاملـة السـيئة، فهـو لا يعـرف أي شيء عن مـدى صعوبة عمل والدته ولا كم هي متعبة وبائسة؛ لأنه صغير جدا على معرفة هذه الكلمات أو

هذه المفاهيم؛ ولكنه سيعرف فقط أنه إذا تفادي نوعا من الألم (الحفاضات المزعجة)، فإنه سيعاني نوعا آخر من الألم (غضب الأم)، وسيشعر أيضا بأن له الحق في أن يكون جافا ونظيفا، وحقا في حسن المعاملة من قبل والدته، ولكنه لا يفهم هذه المشاعر. لأنه ليست لديه الكلمات أو المفاهيم لهذا أيضا، وكل هذه الفوضى يتم تخزينها في ذاكرة ما قبل تعلم اللغة -ومع هذا، فإن هذه الذكريات يمكن أن تنشط في كل مرة ينبغي عليه أن يكون قادرا على أن يطلب توفير احتياجاته البدنية، أو في كل مرة يفكر في طلب الراحة والحب من أية امرأة كانت، أو في كل مرة يستيقظ في منتصف الليل، وخاصة أنه عاني هذا الموقف السلبي مرارا وتكرارا.

## ذكريات "الماصة"

ذات مرة، كانت لديَّ مريضة حصلت على ١٨٠ في اختبار حاصل الذكاء، وكانت خريجة إحدى الجامعات العريقة مع مرتبة الشرف، وكانت تشق طريقها بنجاح في وول ستريت، وقالت إنها لم تكن لديها أية مشكلات صحية، ولكن كانت لديها مشكلات مع النجاح، فتقول: "لقد واصلت تخريب عملي، والجميع يقولون إنني من المفترض أن أكون مبادرة وعلى القمة في وول ستريت، ولكن كلما أقترب من شيء كهذا، أجد طريقة للقضاء عليه". وكان ما اكتشفته عند استخدامها لشفرات العلاج هو أن الأمر كله بسبب ذكرياتها عندما كانت في الخامسة أو السادسة من عمرها. لقد كان يوما من أيام الصيف، وقد أعطت والدتها ماصة لأختها ولم تعطها واحدة.

ربما تكون في اشتياق لمعرفة بقية القصة: فالماصة تم القذف بها وأصابتها بين عينيها، ووقعت على ظهرها وجرحت رأسها بالفعل واضطروا إلى أخذها إلى مستشفى الطوارئ. ولكن لا - كل ذلك لم يكن. وتلك كانت الحكاية كلها: أن والدتها أعطت أختها ماصة ولم تعطها هي الأخرى واحدة. وفي الحقيقة، فقد قالت لها والدتها: "إن أختك قد تناولت للتو وجبة غداء جيدة؛ وعندما تتناولين وجبة مثلها، سأعطيك واحدة". إذن فما الخطأ الذي ارتكبته الأم؟ لا شيء على الإطلاق؛ ولكن هذه الذكرى تم تشفيرها عبر العقل، وعبر العين، وعبر ذاكرة عمر الخمس سنوات، لقد كانت في حالة موجات الدلتا ثيتا للمخ في ذاك الحين، وهكذا ظلت هذه الذكرى معها. لقد ظلت ماثلة في اللاوعي مع تفكير عمر الخمس سنوات طيلة الحياة حتى يقوم شيء آخر بتغييرها أو بعلاجها.

إن ذكريات ما قبل تعلم اللغة وتعلم التفكير المنطقي يمكن أن تصبح بالفعل الشبح (وهذا مصطلح إكلينيكي) الذي يخيفنا على مدار حياتنا، ولدينا آلاف من مثل هذه الحالات. فكم عدد الأشياء التي عرفناها عن العالم في الثلاث أو الأربع سنوات الأولى من حياتنا؟ لا بد أنه

الكثير، وكل هذا تم تشفيره من خلال أعيننا وذاكرتنا السنية في الوقت الذي حدث فيه، وكل هذا تم تسجيله في تلك الحالة من موجات الدلتا ثيتا للمخ، دون الاستفادة من الذاكرة الأعلى.

وعندما تتم إعادة تنشيط هذه الذكريات، فإن هذا يتم من منظور تفكير الشخص وهو ابن خمسة شهور أو خمس سنوات، وليس تفكيره المنطقي حيال هذا وهو في الثلاثين من عمره.

## ذكريات الصدمة

بالطبع، هذه الذكريات يتم تشفيرها عبر سنوات عمرنا، عندما تحدث أية صدمة، ومن الممكن أن نرث ذكريات الصدمة، أيضا.

وأحد الأشياء الشائقة عن ذكريات الصدمة هو أننا عندما نمر بصدمة ما - حتى لو كانت صغيرة - فإن تفكيرنا الأعلى ينقطع إلى درجة معينة. لماذا؟ لأن الشخص يمر بدرجة من الصدمة، وإذا رأيت شخصا في صدمة (حتى لو كان هذا في فيلم) فربما تتذكر أن هذا الشخص قد لا يكون قادرا على الكلام، وربما لا يعرف أين هو، أو ربما لا يعرف ما حدث للتو، واسمح لي أن أشرح لك ما يجري في عملية الصدمة: لقد أخذت مخالفة بسبب السرعة منذ أربع سنوات تقريبا، وقررت أن أذهب لأستطلع الأمر بدلا من أن تبقى في سجلي، وفي تلك الليلة رحب بنا شرطي من قوات الولاية وبدأ حديثا قليلا، ولن أنسى شيئا مما قاله. لقد قال: إذا كنت تتابع مسافة محددة خلف شخص في ظروف القيادة العادية في الليل وجرى حيوان أمامه، وقام بالضغط على المكابح فجأة، فلن يكون أمامك وقت للتفكير، "أوه، هذا يعني أن تلك السيارة التي أمامي إذا ضغطت على المكابح فجأة، فسأرفع قدمي عن الوقود وأضعها على المكابح وأضغط عليها، أو أنني سأصدم مؤخرة هذه السيارة التي أمامي". فأنت لا يكون لديك وقت كاف للقيام بهذا حتى تتجنب الحادث، ومع هذا، فإنه قال: لحسن الحظ أننا لدينا آلية في داخلنا تقوم بهذا كله على نحو تلقائي، فعندما ترى تلك الأضواء أمامك، سيتم تجاوز المخ المنطقي لديك، ويتم الانتقال إلى مخك التفاعلي، وهذا المخ التفاعلي سيتعامل مباشرة، بطريقة أسرع مما تتصور؛ فسيجعلك تضع قدمك على المكابح، ولن تواجه الحادث.

وأنا لا أعرف إذا ما كان هذا الشرطي أخذ محاضرات في علم النفس أم لا، ولكنه كان محقا تماما، وهذا يتصل خاصة بالأشياء التي تم تخزينها بواسطة عقولنا على أنها صدمات، ومثال الفتاة التي لم تعطها والدتها الماصة- فهذا الحدث كان صدمة بالنسبة لها. وقد لا يعني ذلك لنا شيئاً منطقيًّا لأن الأم لم ترتكب خطأ، فهي لم تصرخ أو تعبس، ولم يكن هناك ضرب،

ولم تطرد الفتاة من بيتها أو اضطرت إلى الانتقال منه...فلم يحدث شيء مما نعتقد أنه يمثل صدمة.

فالشيء الذي حدث، وما تم تشفيره طبقا لمستوى التفكير في ذاكرة الخمس سنوات هو أن: "أمي أعطت أختي ماصة، ولكنها لم تعطني واحدة، وهذا يجب أن يعني أنها تحب أختي أكثر مني. وإذا كانت تحب أختي أكثر مني، فإن هذا يجب أن يعني أن هناك شيئا خطأ يتعلق بي. ولذا فعندما أكون مع الآخرين، فإنهم لن يحبوني أيضا؛ لأنهم سيدركون أن هناك شيئا خطأ يتعلق بي". ويصبح هذا شعورا غائرا في أعماق نفسها ونبوءة ذاتية التحقيق، ويصبح مبرمجًا على القرص الصلب الخاص بها. "إنني لن أقابل من يحبني يوما ما، ولن أكون ناجحة يوما ما؛ لأن هناك شيئا خطأ يتعلق بي". وخمن ماذا؟ أن هذا هو ما عاشت بداخله طيلة حياتها حتى عاد مرة أخرى مع شفرات العلاج وتمت معالجة تلك الذكري.

وبمجرد أن عالجت مريضتي ذكرى الماصة تلك، تلقت الترقية التي كانت تراوغها وأصبحت "مبادرة وعلى القمة". في وول ستريت، وتعافت علاقتها مع والدتها - التي كانت دائما على غير ما يرام بالرغم من أنه لم يكن أحد يعرف السبب سواها - وأصبحت قريبة من أمها أكثر من ذي قبل، وأشرق كل شيء من حولها لأنه لم يكن هناك الآن ما يعود بها إلى الخلف.

لقد كانت ذاكرة الماصة صدمة لها، وكانت كذلك على الأقل نسخة من تفكيرها وهي بنت الخمس سنوات، وعندما كان يحدث لها أي شيء في حياتها يتعلق بهذه الذكرى، فإنها كانت تفكر، وتشعر، وتتصرف من منظور تلك الصدمة. وما الأشياء التي يمكن أن تتصل بذكرى الماصة ومن ثم تعمل على بعثها من جديد؟ التواجد مع أناس آخرين، والعلاقات، والأفكار أو المحادثات عن النجاح أو الفشل، والاستحقاق وعدم الاستحقاق؛ ناهيك عن أي نوع من المنافسة؛ أو الأطعمة أو المشروبات؛ أو طلب أي شيء من أي شخص. وفي الحقيقة، فإنه كان من الصعب عليها أن تفعل أي شيء لا يرتبط بهذا، وعندما كانت تتم إعادة تنشيط ذاكرة الصدمة، فإنها كانت تفعل ما قاله الشرطي بالضبط: كانت تتجاوز العقل المنطقي، وتندفع في العقل الانفعالي.

## عندما يتولى العقل الباطن الأمر

ماذا تسمى هذه العملية؟ إنها تسمى الاستجابة للتوتر، وهذا هو ما تحدث عنه د. ليبتون بخصوص سبب خوف الناس عندما لا ينبغي أن يخافوا، فهذا يمنعنا من القيام بما نستطيعه، ويمنعنا من تكوين علاقات بالطريقة التي نرغب فيها، وهذا يعمل على إغلاق خلايانا ويسبب الأمراض الصحية في النهاية.

عندما تتم إعادة تنشيط إحدى ذكريات الصدمة، فإن العقل الواعي للتفكير يتم تجاوزه، ويتدخل العقل الباطن ويقوم بما يجب القيام به، وهذا عادة ما يشتمل على تنشيط استجابة البدن للتوتر، وهذا هو السبب في أننا في كثير من الأوقات نقول أشياء أو نفعل أشياء تعمل عكس ما نريده في حياتنا، ونحن نفعله المرة تلو المرة، ولا نعرف لماذا نقوم به.

إن هذه الذكريات - الذكريات الموروثة، وذكريات ما قبل تعلم اللغة والتفكير المنطقي، وذكريات الصدمة - تصبح نظام برمجة وقائية. لما يتم اعتقاده بسبب المثير / الاستجابة.

وهذا النظام هو نظام وقائي. وماذا يعني هذا؟ إن هذا يعني أن العقل يستخدم هذه الذكريات لكي يحمي هذا الطفل الرضيع حتى يستطيع هذا الرضيع أن ينمو ويصبح رجلا أو امرأة، وكما من الممكن أن تتوقعه -لأنه نظام وقائي - فهذه الذكريات يتم إعطاؤها أولوية كبرى من قبل أجهزة التحكم في الجسم. فعندما تكون إحدى ذكريات ما قبل تعلم اللغة، أو الصدمة، أو الموروثة هذه ذاكرة مؤلمة ويتم تنشيطها من قبل شيء مما حولنا، فإننا نعيش التجربة نفسها مرة أخرى بينما يتم تخفيض عمل تفكيرنا المنطقي. ولكن ما الذي يمكن أن يعيد تنشيط ذكرى مثل هذه؟

ذات صيف عندما كان ابني - جورج - في السنة الأولى من عمره، مرت بنا جميع العواصف الرعدية. كانت الريح تهب بسرعة ٧٠ ميلا في الساعة. وتجعل الأشياء تطير في كل مكان في الهواء، وقد طار كل شيء لم يكن مربوطًا من فنائنا، وكان هناك بواقي شجرتين مما ضربهما البرق وسقطتا على الأرض محدثين ضجة، وأحاط بنا وابل، وصعقات رعدية هائلة، وبرق من كل مكان - حتى إن واحدة من هذه الصعقات كانت مخيفة للكبار. وأسوأ ما في هذه التجربة أنها حدثت ونحن في الخارج، وحتى عندما عدنا إلى البيت، أصاب البرق مولد الكهرباء وانقطع التيار الكهربائي، ولذا لم يشعر جورج بالأمان في المكان الذي يفترض أن فيه الأمان كله، فقد صُدم جورج، وهذا بالضبط ما يفترض أن يقوم به عقل طفل في السنة الأولى من عمره. لماذا؟ حتى لا يبقى بالخارج في أثناء هذه العاصفة (أو العاصفة القادمة) فيتأذى، فقد جعلته خائفا، ولذا فإنه من المنطقي أن يجري بحثا. عن الأمان. وعندما انتهت هذه العاصفة، فإن هذه الذكرى تم تخزينها على أنها صدمة، ولذا فإن جورج سيهرب من العاصفة. في المرة التالية التي من الممكن أن تؤذيه.

ولمدة عام على الأقل بعد ذلك، كان جورج يشعر بالخوف إذا مرت سحابة سوداء في السماء، وأحيانا كان يشرع في البكاء، وإذا هبت ريح شديدة، وإذا أمطرت السماء، وإذا كان هناك القليل من الرعد – فإنك تفهم ما سأقوله. وإذا حدث أي شيء من هذه العاصفة التي صدمت جورج منذ عام ونصف وهو في ظروفه الحالية، فإنه كان يبكي ويصرخ. فهل كان

هذا المنطق أو التفكير بسبب الظروف المناخية الحالية. لا، ولكن جورج ظل يشعر بما شعر به في أثناء العاصفة الأصلية عندما كان يبلغ من العمر عاما واحدا.

وهذه هي الطريقة التي يعمل بها نظام البرمجة الوقائية. عندما يحدث شيء في ظروفنا الحالية، يربط العقل بينه وبين صدمة معينة، فإن الصدمة الأصلية يعاد تنشيطها، ويعمل العقل من خلال الروابط، وخاصة العقل الباطن.

لقد أخبرتك للتو بسر رائع لا يكاد يعرفه أحد على وجه الأرض. عندما تقوم بشيء لا تريده بالفعل، فإنك تفكر في أشياء لا ترغب في التفكير فيها بالفعل، وتشعر بأشياء لا ترغب أبدا في أن تشعر بها، وتكون لديك ذكرى تتم إعادة تنشيطها، ويقوم نظام البرمجة الوقائي لديك بإصدار حكم بأن الظرف الذي تمر به يرتبط نوعا ما بواحدة من الصدمات، وربما بذكرى"الماصة". الخاصة بك.

## القلب يعرف فقط اللحظة الحالية

هذه هي المشكلات القلبية لديه - والتي تتعلق بقلبك، فهي ليست في الماضي، إنها تحدث الآن. فالقلب محاط تمامًا بالصوت المجسم للزمن الحالي بالفعل - طيلة الوقت، وعندما تتم إعادة تنشيط ذكرى تنطوي على المتعة أو الألم، فإنك لا تتعامل مع شيء حدث منذ عشر سنوات، أو عشرين أو ثلاثين سنة - إنها تكون حالة طوارئ تحدث الآن. أليس هذا ما تشعر به؟ نعم، بالفعل! والشيء غير المفهوم هو أنها لا تبدو ملائمة للموقف الحالي الذي تمر به. ولذا فإنك يتم القذف بك في حالة من الفوضى والصراع. فما تشعر به يكون قويا ويتطلب انتباها، ولكن لا يبدو أن له معنى يتماشى مع حياتك الراهنة.

عندما نواجه موقفا مثل هذا، فما يحدث عادة هو أننا نجعل له منطقا عقليًّا حتى لا يجن جنوننا، ونسند مشاعرنا إلى شيء يحدث الآن، على الرغم من أنه لا يلائم مشاعرنا بشكل صحيح، ولكن على الأقل فإنه يعني لنا شيئا أكثر من أي شيء آخر يمكن أن نفكر فيه، فالمرأة صاحبة قصة الماصة لم تكن لديها أدنى معرفة عن سبب سلوكها التخريبي لنفسها. فكانت تعتقد أنه يجب أن يكون كذلك لأنها لم تكن حازمة بما يكفي - ولذا فإنها أخذت دورات تدريبية. ولم يُجدِ هذا نفعا، ولذا فإنها خمنت أنه لا بد أن هناك شيئاً آخر. لا بد أن هذا بسبب أنها امرأة، أو بسبب شيء في شخصيتها، أو أيا كان. واستمرت في بحثها عن سبب لتفسير ما تقوم به من تخريب لنجاحها.

عندما نقوم بهذا، فإن مشكلة كاملة جديدة تبدأ في الظهور، فالآن نحن تفقد شيئا من حياتنا في الزمن الحالي الذي ربما لم يكن يمثل مشكلة على الإطلاق، من خلال إلصاق الذنب به.

وأسوأ ما في الأمر، أننا نصدق الآن كذبة، هي سبب كل مشكلة في المقام الأول، وهذا ما يجعل كل مشكلة من مشكلات القلب مشكلة عويصة بالفعل.

والنقطة الأخيرة في هذا السر هي أن برمجتك الوقائية هي بالفعل نظام اعتقادي. وهذا النظام الاعتقادي - مع مرور الوقت حتى تبلغ السادسة أو الثامنة أو العاشرة من عمرك - يحتوي على اعتقادات عميقة يتم تشفيرها في الذكريات تقريبا لكل أمر يمكن أن تتخيله: الأبوان، العلاقات الهوية كيفية معاملة الغرباء، مدى براعتي في إنجاز الأمور، ومدى قدرتي على إحراز النجاح أو الفشل، وما إذا كنت شخصا جديرا بالاعتبار أم لا. آمنا أم لا، وهل عليَّ أن أكون خائفا أم أعيش في حب وفرح وسلام؟

إن نظام البرمجة الوقائية الاعتقادي هذا يمكن أن يكون له أثر عظيم على الطريقة التي نعيش بها حياتنا. لماذا؟ لأنه لا يعتمد على تفكير منطقي.

## تجاوز العقل المنطقي

عندما تحدث ذكريات الصدمة هذه، فإن المخ المنطقي يتم تجاوزه، ويتم تشغيل المخ النفسي، والتفاعلي، ومخ الاستجابة للألم، ومخ الاستجابة للتوتر، وعندما تتم إعادة تنشيط هذه الذكريات، فإن ضميرنا، وتفكيرنا المنطقي إما أن يتوقف عن العمل أو يتم تعطيله بشكل كبير. ولذا سواء كنا في سن العشرين، أم الأربعين، أم الستين - فعندما تتم إعادة تنشيط "ذاكرة الماصة". - تلك التي حدثت ونحن أبناء خمس سنوات – بسبب حدوث شيء اليوم، فإننا لن نعود قادرين على التعامل مع الموقف بشكل منطقي. وهذا يحدث للعديد من الناس طيلة اليوم في كل يوم، فقدرتنا على أن نفكر بشكل منطقي في شيء ما وأن نعقله ثم نقوم بالمطلوب، إما يتم إيقافه عن العمل أو إعاقته بشكل كبير. فالعديد من الناس الذين يحيون حياة لا يريدونها يكونون في حالة كبيرة من الفوضى بسبب انخفاض أو توقف عقلهم وتفكيرهم المنطقي لأن ذكريات الصدمة القديمة تتم إعادة تنشيطها بشكل مستمر بفعل الظروف الراهنة. وتصبح هذه الذكريات ونظام ذاكرة الاعتقاد هما البرمجة للقرص الصلب في جهاز حاسوبنا البشري، فالذكريات المؤلمة يتم منحها الأولوية على حساب أي نوع آخر من الذكريات لتسمح لنا بأن نحيا وننمو.

وكلما كان الألم كبيرا عندما يحدث الحدث المؤلم الأصلي، زاد إفراز الأدرينالين، واتسع نطاق التحديد للشيء الذي تم التعرف عليه كموقف مشابه لاحقا. وبعبارة أخرى، كلما كانت الصدمة كبيرة عند حدوثها، زادت نسبة إعادة تنشيطها لاحقا من خلال عدد كبير من الروابط.

على سبيل المثال، ظل أحد مرضاي يعيد تنشيط إحدى ذكريات الصدمة القديمة، وكان من بين الروابط المضحكة التي وجدناها تسبب إعادة تنشيط تلك الذكري أنه عند حدوث الصدمة الأصلية، كان هناك رجل يرتدي رابطة عنق صفراء، وهذا شيء ليست له علاقة بالصدمة. كان هناك من يرتدي رابطة عنق صفراء، هذا كل ما في الأمر. ولاحقا في حياته العادية، بما أن هذه الصدمة كانت لا تزال تؤرق مريضي، فكل مرة كان يرى اللون الأصفر، كان يراوده هذا الشعور المؤلم، والقلق والاكتئاب، والفوضى راغبا في الاختفاء أو ضرب شخص ما. وبالتأكيد، عندما يذهب إلى المرحاض في الصباح. وإشارات المرور، والورق، والوسادات الصفراء... كان يرى هذه الذكري في كل مكان، وبالكاد لا تستطيع ألا ترى هذا اللون في أية ساعة من اليوم. وكانت هذه الصدمة كبيرة للغاية لدرجة أن عقل هذا الشخص قرر أن أي شيء يشبه هذا الحدث المؤلم ولو من بعيد فإنه يعيد تنشيطه؛ ولذا فإنه يصبح في حالة ترقب؛ لأن هذا الحدث لو وقع مجددا، فربما لا يستطيع أن ينجو بحياته مرة أخرى.

وهذا رد فعل مبالغ فيه من العقل. إنها حالة يجعل فيها البرنامج المضاد للفيروسات الشخص مريضا، ولكن هذه الحالة المصاحبة لرابطة العنق ذات اللون الأصفر هي حالة غير معتادة تماما، فهي تحدث طيلة الوقت - وأنا مقتنع بهذا - مع العديد منا ونحن لا نعرف حتى أنها تحدث، ولا نعرف السبب لما نشعر به أو لما نفعله.

## التواصل مع الذكريات الخفية - بدون ألم

عندما يأتي دور معالجة هذه الذكريات، فكيف نقوم بهذا إن الطريقة التقليدية هي التحدث عنها، ولكني لا أعتقد أنها طريقة ناجعة، وتشير الكثير من الدراسات الحديثة المستندة إلى العلم وعلم النفس إلى أن التحدث عن هذه الذكريات نادرا ما يعالجها، بل غالبا ما يجعلها في حالة أكثر سوءا. هذا إضافة إلى أن العديد من الذكريات تكون في اللاوعي.

وما يتعلمه الكثير من الناس - سواء كانت ذاكرة في الوعي أم لا – هو التكيف معها. كانت لديَّ مريضة اتصلت بي وقالت: "إن حياتي كلها تنهار، وأنا أتصل بك كملاذ أخير، ولي صديقة تقول إنها تعافت من بعض الأمراض البدنية من خلالك"، وقالت أمامي لتوها: "لا أعتقد أن هذا سيجدي نفعا لقد تم الاعتداء عليَّ جسديًّا منذ ثلاث سنوات، ومن ساعتها وأنا أخضع للعلاج النفسي والاستشارة، ومعهما كنت سعيدة وبصحة جيدة. واليوم أتناول جميع الوصفات الطبية، وأعاني المرض طيلة الوقت، وأنا على وشك الطلاق، ولا أستطيع أن أكون مع أحد أبدا معظم الوقت، ولا أستطيع أن أعطي أو أتلقى الحب بعد بالطريقة التي أحتاج إليها، حتى مع أطفالي". وكانت هذه المريضة قد تحدثت عن هذه الذكرى لمدة

ثلاث سنوات مع أشخاص مدربين جيدا، وأنا لا أقول إنهم قاموا بشيء خطأ، ولكني أقول إن معظم هذه الأساليب في التعامل مع الصدمة بهذه السطحية هي أساليب غير ناجعة. فهي أساليب ليست لديها القدرة على علاج شيء من هذا القبيل.

لماذا؟ لأن ذكريات الصدمة لدينا تكون محمية ضد العلاج من خلال عقلنا، واسمحوا لي أن أقول هذا مرة أخرى: ذكريات الصدمة لدينا- والكثير من الذكريات الموروثة، وذكريات صدمات ما قبل تعلم اللغة - تكون محمية ضد العلاج من خلال عقلنا الواعي. والآن لماذا يحدث هذا في العالم؟ الأمر بسيط جدا؛ حيث إن العقل الواعي يقاوم بشدة السماح بمعالجة هذا النوع من الذكريات؛ لأن العقل الباطن يقوم بترجمة هذا على أن علاج تلك الذكرى شيء غير آمن؛ لأن غرض الذاكرة هو حماية الشخص حتى لا يُؤذَي.

في حالة المرأة التي جاءت بذاكرة الاعتداء، لقد جرب أشخاص رائعون معها كل شيء، ولكنها لم تكن تتعافى. وبدلا من هذا، فإنها كانت على وشك أن تفقد كل شيء مهم في حياتها، بما في ذلك صحتها وأسرتها، وقامت باستخدام شفرات العلاج من أجل هذا، وفيما يزيد على أسبوع بقليل كانت هذه الذكرى قد تمت معالجتها. وفي البداية، عندما أعطيتها شفرة علاج لم تكن تريد القيام بها، فإنها كانت تعتقد أنها لن تنجح، وكان الأمر مضحكا، فقد كانت سهلة للغاية، وبسيطة جدا، إلخ. واستخدمتها، واتصلت بي في خلال ثلاثة أيام؛ ولم يكن هناك تغيير، فأعطيتها الشفرة الثانية لهذه المشكلة، واتصلت بي بعد ثلاثة أيام أخر، ولم يكن هناك تغيير، وكل شيء ما زال كما هو وأخبرتها: "لا أريد منك أن تفكري في هذه الذكرى بينما تقومين بأداء شفرة العلاج، ولكن إذا تغيرت، وستعرفين أنها تتغير، فدعيني أعرف هذا. ليس هذا نصيحة أو علاجا نفسيا، ولا نريد أن تفكري حتى في كل هذه الأشياء، فشفرات العلاج ستعمل على معالجتها تلقائيا". واتصلت بي لاحقا في ذات اليوم وكانت تبكي، وهو ذلك النوع من البكاء الذي تستشعره عبر الأثير لأنها تتنهد بشكل قوي. عندما استطاعت أخيرا أن تتحدث قليلا، تمكنت من أن تقول: "لقد تغيرت، لقد تغيرت، لقد تغيرت".

وعندما هدأت، قلت: "أعتقد أنك تقولين إن الذكرى قد تغيرت"، فقالت: "نعم، بالفعل". وسألتها عن كيفية التغيير، فقالت: "كنت أقوم بشفرة العلاج هذا الصباح وفجأة لاحت ذكرى الاعتداء الجسدي. ولأول مرة، رأيت الشخص الذي اعتدى عليَّ وشعرت بالتسامح، واختفى كل ما كان لديَّ من مشاعر بالغضب، والحنق، والحسرة، والضجر". فقد حل محلها التسامح والتعاطف. فالذكرى تمت معالجتها تماما. وتصالحت مع زوجها، واختفت مشكلاتها الصحية، وتركت جميع الأدوية، وعلى حد علمي أنها تعيش الآن حياة سعيدة ورائعة.

لقد كان العقل الباطن لديها يقاوم بشدة معالجة هذه الذكرى لأنها كانت مؤلمة لها للغاية لدرجة أنها لو حدثت لها مرة أخرى، فربما لا تبقى على قيد الحياة، فلربما أقبلت على الانتحار بالفعل أو تطور لديها مرض خطير.

## التسلل إلى ما بعد المقاومة والخداع

إذا كان العقل يقاوم معالجة هذا النوع من الذكريات، فكيف تستطيع معالجتها؟ إن حكاية الماصة للفتاة التي كانت في الخامسة من عمرها كانت شديدة بالنسبة لتلك الفتاة تماما مثل حادثة الاعتداء لهذه المرأة الكبيرة، والآن أنت تقول: "لويد، أنت مجنون! كيف بالله عليك تساوي بين حكاية الماصة وحادثة الاعتداء؟"؛ لأنه تم تخزينهما طبقا لرؤية العقل وتفكير طفلة في الخامسة من عمرها، وسائر الاعتقادات التي أصبحت جزءا من تلك الذكرى - "أنا لست محبوبة، هناك شيء خطأ بي، وفي المستقبل عندما أكون مع آخرين فإنهم لن يحبوني أيضا، وسأخفق دائما لأن هناك شيئا خطأ بي"؛ فهذه الأشياء أصبحت تقريبا أشياء مدمرة بالنسبة إلى تلك الفتاة الناشئة مثلما كانت ذاكرة الاعتداء لهذه المرأة الكبيرة.

فهذان حدثان مختلفان تمامًا عن بعضهما البعض، سنعتبر واحدًا منهما صدمة، ولن نعتبر الآخر كذلك؛ ولكن كلا منهما تم تشفيرهما كصدمتين وقاوم العقل معالجة كل منهما لأنهما كانت هناك لحماية هاتين المرأتين من وقوع هذه الأحداث مرة أخرى.

وهناك شيء أخير ومهم سأقوله عن هذا السر هو أنه عندما تتم إعادة تنشيط هذه الذكريات - أي ذكريات الاستجابة / الحافز للبرمجة الوقائية، فإننا نميل إلى قصر رد الفعل النفسي الذي لدينا على الظروف الراهنة، ودعوني أضرب لكم مثالا، فمع أن المرأة صاحبة ذكرى الماصة أخبرتني عندما اتصلت بي: "دائما ما أجد طريقة لتخريب ما أقوم به"، كان لديها قائمة باسم كل شخص فقدته في حياتها وكانت تعتقد أن هذا هو السبب في أنها لن تنجح أكثر من هذا. وفي أعماق نفسها كانت تعرف أن هذا ليس صحيحا، ولكن كان لديها دائما سبب جيد: "إنهم كانوا لا يعاملونني بشكل جيد... إنهم يريدون مني العمل لمزيد من الوقت...كان هذا الشخص يُكنُّ الي هذا من أول يوم..."وحتى عندما لم يكن لديها دليل على هذه الأشياء.

وكانت المرأة التي تم الاعتداء عليها تقوم بالشيء نفسه: "لم أعد أستطيع أن أقوم بالعلاقة الحميمة مع زوجي لأنه لم يكن أمينا معي في نظرته لي". ولقد تحدثت معه وعرفت أنه يراها جيدة بالفعل، كان يراها على أنها زوجته التي تعرضت لشيء مريع، ولكنه يريد أن يرمي بهذه الأشياء خلف ظهريهما ويعيشا حياتهما الطبيعية؛ ولكنها كانت مقتنعة للغاية بأنه لا يراها على هذا النحو. كانت تعتقد أنه يراها على أنها معيبة وأنه لا يريد بالفعل أن يشاركها

أي شيء. ولم يكن هناك شيء حقيقي من هذا في هذه الحالة، فكل هذا كان يتولد من ذكرى الاعتداء، ولكنها قصرته على حالها مع زوجها. وبمعنى آخر، لقد وجدت كل من هاتين المرأتين أشياء في ظروفهما الراهنة لإيقاع رد فعلهما الملائم عليه، حتى ولو كان أتيا بالفعل منذ ثلاث سنوات، أو حتى منذ خمس وعشرين أو ثلاثين سنة.

هيا بنا نستعرض السر #٥:

الذكريات الموروثة، وذكريات ما قبل تعلم اللغة والتفكير المنطقي، وذكريات الصدمة تصبح نظام برمجة وقائية لما يتم اعتقاده بسبب الحافز /الاستجابة.

ويتم تنشيط نظام الحافز /الاستجابة عند حدوث أشياء مماثلة لذكرى الصدمة في الوقت الراهن، ويعتمد التوسع في تعريف الشيء المماثل على مدى حجم الألم الذي تعرضت له الذاكرة الخلوية الأصلية.

وعندما يتم تنشيط نظام الحافز / الاستجابة، يقوم الشخص باستعادة ملامح تجربته للأحداث الأصلية، فهي تمر بالأفكار، والمشاعر، وحتى كل سلوك محتمل. ومع ذكرى الاعتداء، يشعر الشخص بالمشاعر الأصلية من الغضب والحنق، والخوف، والذعر، ويميل أيضا إلى أنماط التفكير هذه: "هذا شيء فظيع، هذا شيء مريع، أنا في خطر...". وسيكون لديه نفس السلوك: "أريد أن أخرج من هذا... وسأحارب للخروج من هذا". وسيميل الشخص الى قصر كل ردود الفعل هذه على الظروف الراهنة حتى لو لم يكن هناك معني منطقي لهذا، وسيجد عذرا، أو أية طريقة للالتفاف على ما يحدث حاليا أيًّا كان، ولذا سيجد دومًا شيئا ليوقع اللوم عليه، ومع أن كل واحد حول هذا الشخص يعرف أن رد فعله ليس منطقيًّا-وحتى لو كان يعرف هو أيضا- فسيظل يفعل ما يميل إليه. وسوف يفعل هذا لأنه لا يعرف مصدره، فهولا يعرف أن تلك المشاعر والدوافع المتسلطة آتية من الذكريات المبكرة - وحتى لو عرف هذا، فإنه لن يعرف أيًّا من هذه الذكريات هي السبب، وعلى الشخص أن يكون لديه أسباب أو ستنتهي به الحال إلى الجنون أو على الأقل سيشعر بأنه مجنون.

بعبارة أخرى، يعمل برنامج مكافحة الفيروسات لديك بفاعلية إذا جنبك العواصف الرعدية العنيفة، ولكنه ربما يحتاج إلى قليل من إعادة البرمجة

إذا جعلك تجري في داخل البيت في يوم مشمس على إثر هبوب بعض الرياح الخفيفة.

إن هذا بالضبط هو السبب في أن العديد من الناس ينفقون آلاف الدولارات والسنوات من حياتهم في محاولة للتغلب على ما لديهم من برمجة خطأ ويعيشون الحياة التي يرغبون فيها، ومع ذلك، فإن هذا لن يحدث أبدًا تقريبا من خلال استخدام قوة الإرادة للتغيير من

الأعراض، فعليك التعامل مع المصدر، وهناك مصدر وحيد - إنه المشكلات التي تتعلق بالقلب.

# :الفصل السادس
# السر #٦: **لديَّ قناعة**

في الفصل السابق، تحدثنا عن الكيفية التي ينشئ بها نظام الحافز/ الاستجابة نظام اعتقاد يتكون مبكرا في الحياة، وعندما ينمو المخ لدينا، يتكون نظام اعتقاد ثان (مع اللغة وقدرات التفكير) بناء على نظام الاعتقاد الذي تم بناؤه من خلال الحافز/ الاستجابة.

عندما كنت في العاشرة من عمري تقريبا، كان لدينا أحد التجمعات ذات يوم في المدرسة. وعلى غير العادة من التجمعات الأخرى، كان يوما رائعا ومثيرا وملهما، فقد أفضى لنا أحد معلمي رياضة الكاراتيه بأسرار الحياة بينما كان يقوم بكل أنواع المفاخر مثل كسر الألواح، والقرميدات، والحجارة، والكتل الضخمة من الثلج، ومقاتلة العديد من المهاجمين في الوقت نفسه.

وروى لنا قصة حقيقية ظلت في مخيلتي منذ ذاك الحين. لقد كانت عن غلام يافع من الصين في مثل عمري تقريبا، والذي كان في المراحل الأولى من تعلم نوع معين من الفنون القتالية، وكانت المدرسة التي يلتحق بها تقيم حدثا بصفة دورية لأسر وأصدقاء التلاميذ للاحتفال بما يحرزونه من تقدم، وكان مختلف التلاميذ يقومون بالإعداد سلفا لكي يقوموا بعروضهم الخاصة، وأخبر المعلم هذا الغلام اليافع بأن عليه أن يقوم بتحطيم عدد معين من نوع خاص من القرميدات في الاحتفال، وكانت هذه المهمة غير عادية؛ لأن هذا الغلام لم يقم بهذا من قبل ولم يؤد بالفعل مثل هذا العمل سلفا! نعم، إنه كان يتدرب مثل أي شخص آخر، ولكنه كان يتدرب على أسلوب قتالي معين، وليس تحطيم الأشياء، وعندما أبدى الغلام مخاوفه للمعلم، ابتسم فقط وقال: "لن تكون هناك مشكلة، فأنت تعرف كل شيء تحتاج إليه لتحطيم القرميدات".

وفي يوم الاحتفال، قام جميع التلاميذ بأداء رائع نال سرور الحاضرين وتقديرهم، وأخيرًا، كان العرض الختامي، فظهر الغلام، وقام بتحية الجمهور، وحيا معلمه، وهاجم القرميدات كما فعل في التدريبات، وكان ما أذهل الجمهور أن القرميدات قد تحطمت تحت يديه بسهولة. فتقدم المعلم إلى الأمام، وأشار إلى الجمهور بالتزام الصمت، وبيَّن لهم أن ما قام به هذا الفتى للتو لم يفعله أحد قط في التاريخ. فلم يقم هو نفسه بفعل هذا، وكذلك لم يقم به أي من المعلمين العظماء في العالم، وقد أفصح المعلم عن أن هذا الفتى - مع أن لديه الموهبة - كان قادرا على إنجاز هذا العمل الفذ ليس بسبب ما لديه من موهبة، ولكن

ببساطة لأنه اعتقد أنه. يستطيع القيام بهذا العمل دون أدنى شك في قلبه، فتحطيم القرميدات. كان ببساطة هو المظهر المادي لما يعتقده الفتى في داخله.

فما القرميدات التي في حياتك؟ ومهما تكن، فاحتمالات كونها موجودة هي أنها بسبب الاعتقاد بأن هناك مشكلة بالفعل، والشيء الوحيد الذي أستطيع أن أعدك به هو أنك إذا استطعت الاعتقاد في الحقيقة، فإن القرميدات التي تعترض حياتك سوف تنهار.

فالشيء الذي قام به هذا الفتى منذ سنوات عديدة في الصين هو تمثيل رائع للقوة التي تتخلق مما يعتقده الإنسان، حتى لا يكون أمامه شيء مستحيل.

## ما يتم الاعتقاد فيه . الوعي والواقع

إن أول موعد لي مع زوجتي تريسي (والآن تدعى هوب إشارة إلى الأمل)، كان في عام ١٩٥٨. فقد اصطحبتها. بالسيارة، وذهبنا إلى أحد المتنزهات الداخلية، ووضعنا بطانية. على الأرض، وتحدثنا لمدة أربع ساعات متواصلة. وتحدثنا عن معتقداتنا، وعن الحياة، والأطفال، والأسرة، وعن كل شيء استطعنا أن نفكر فيه لنتحدث عنه، وأتذكر أنني قلت عددًا من المرات: "أنا. أعتقد" و "أنا أؤمن"، وأتذكر أن تريسي كانت ترد: "حسنا. أنا أؤمن بهذا أيضا"، وعن كل مسألة قمنا بمناقشتها.

وكان هذا هو أسلوب حواراتها المعتادة خلال فترة خطوبتنا، وفي الحقيقة، فقد كنت مصرًّا على أن يكون زواجنا مختلفا عن العديد من الزيجات التي عرفتها وانتهت إما بالطلاق أو اللامبالاة أو الشقاق المتواصل، وكنت مصرًّا على أن يكون الأمر مختلفًا عندما نتزوج أنا وتريسي؛ لأننا نؤمن ونرغب في نفس الأشياء، وكنت أرغب في أن نعرف الألغام الأرضية المحتملة. التي يمكن أن تعترضنا وأن نكون مستعدين لها، وبمعنى آخر، لقد أردنا أن يكون زواجنا. رائعا لأننا نحب بعضنا بعضًا، ونتشارك الأشياء الرئيسية في حياتنا، وكنا على أهبة الاستعداد لما كان يمكن أن يحدث.

وفي اليوم الذي تزوجنا فيه أنا وتريسي، أستطيع القول بصدق إنني اعتقدت. أننا. كنا على استعداد تام له كما لم يكن أحد من قبل مطلقا. فلم نقم بمحادثات متعددة مثل التي حدثت في الليلة الأولى فقط، بل أيضا قمنا بمشاورات ما قبل الزواج، وتقييمات الشخصية ومقارنتها، وكتابة. ما نوده في الحياة. وما لا نوده، وكيف نتعامل مع مختلف المواقف. لقد كنا على أتم الاستعداد!

وهكذا أتممنا زيجتنا، وبعد أقل من عام، أراد كل منا الطلاق. فما الذي غير الموقف بالله عليكم؟ والآن أدركت أنه عندما كنت أنا وتريسي نقول: "نحن نؤمن"، أننا. كنا نتحدث

فقط عما نعتقد فيه في وعينا، وكان هذا هو الشيء الذي - عندما ننظر إلى الحقائق المنطقية - جلب لنا هذه النهاية. فكانت المشكلة أن ٩٠٪ من معتقداتنا كانت في اللاوعي لدينا، فقد بُني نظام اعتقادنا، وتفكيرنا المنطقي على قمة السر #٥ نظام برمجة وقائية لما يتم اعتقاده بسبب الحافز/ الاستجابة، ومعظم هذا النظام يكون في اللاوعي، وبالرغم من أن تلك المعتقدات المبرمجة. وقائيا التي يُغلق عليها في داخل عقلنا اللاشعوري تتم إعادة تنشيطها عند وقوع أحداث مشابهة، ويمكن أن تسبب لنا ألما محتملا بأية طريقة كانت، فإننا. لا نكون واعين بأن هذا يحدث؛ ولذا فعندما نقول: "أنا أؤمن"، فنحن نقول: "أنا أؤمن بما أعيه".

وبعد أن تزوجنا، حدثت ظروف لكل منا عملت على إعادة تنشيط الذكريات المؤلمة. التي تجاوزتها معتقداتنا الواعية التي وافقنا عليها - أنا وتريسي. وبعبارة أخرى، فإن معتقداتنا الواعية. تم القذف بكثير منها من النافذة، وكنا نعيش بناء على معتقداتنا الناشئة عن نظام الحافز/ الاستجابة. ولكننا لم نكن حتى نعرف بهذا، فكنا نقصر أفكارنا، ومشاعرنا، وسلوكياتنا. على الظروف الراهنة. فكنت ألوم تريسي، وتلومني هي. وكنا نشعر بالضيق، ونتجهم في وجه بعضنا، كنا نفعل كل أنواع الأشياء التي نفكر أنها تحدث بسبب الظروف؛ ولكن على طول الخط، كان الشيء الكامن في نظام معتقدات الحافز /الاستجابة هو السبب في المشكلة.

## العادات وما نعتقده بالفعل

اسمحوا لي بأن أقدم لكم مثالا حديثا. آخر يدل على هذا في المجال الذي نسميه "العادة". لسنوات عديدة، كانت المشكلة المزعجة. بيني وبين تريسي هي ترتيب الفراش، فمهما تكن الأسباب، فإن هذا كان من واجباتي، ولكن فقط (كما من المحتمل أن تخمن الآن) أنا لم أنشأ على القيام بهذا؛ ولذا لسنوات كثيرة من حياتنا. الزوجية، إذا لم أرتب الفراش، تصبح تريسي محبطة وغضبي، ما كان يجعلني أشعر بالذنب والغضب أيضا، وغالبا ما كنت أجد نفسي أقوم بأشياء عن غير وعي مني للتلاعب بـ تريسي حتى تقوم بترتيب الفراشي بنفسها؛ أشياء من قبيل الاستيقاظ متأخرا. قليلا على غير المعتاد حتى أستطيع القول: "أسف، سأتأخر على العمل ولا أستطيع ترتيب الفراش". وكنت أعرف أن تريسي ستقوم بترتيب الفراش فور مغادرتي، وكما من الممكن أن تكون قد فهمت، فما أسميته "التلاعب"، كان كذبًا في الحقيقة.. معظم الناس يكذبون، ولكنهم لا يعترفون بهذا أبدا، وفي كثير من الأحيان لا يدركون أنهم يكذبون لأنهم اعتادوا ذلك، وفي حالتنا. هذه، كانت مسألة ترتيب الفراش. مصدرا لألم كل منا لمدة طويلة، وبعد اكتشاف شفرة العلاج وتنظيف العديد من ذكرياتنا. المدمرة، حدث شيء شائق: لم أمانع في مسألة ترتيب الفراش.. ولكن خمن ماذا حدث؟ لم

تمانع تريسي هي الأخرى، أيضا! ولم يعد هناك شعور بالذنب أو بالغضب أو بالإحباط، ولم يعد هناك تصيد للأخطاء.

ولكن لماذا هذه القصة؟ إن مصدر عاداتنا المدمرة هو الذكريات القلبية، وحتى تعالجها بشكل ناجح - دون إحداث مزيد من التوتر بمكافحتها لسنين - عليك أن تعالج الذكريات المدمرة التي هي المصدر لهذه العادة، وعندما تقوم بهذا، فإن المشكلة. تعالج بشكل تلقائي - وفي معظم الحالات - بلا جهد.

ومن الملاحظات الشائعة. هنا هي أن الخبراء في مجال كسر العادات يركزون بشكل حصري تقريبا على السلوك والتفكير الواعي، وهذا شيء يشبه دفع حجر إلى قمة تل في حلقة مفرغة - حلقة يمكن أن تستهلك عقودا من حياتك، وكل هذا العمل لا يجني إلا نتائج مؤقتة فقط، ففي حالة الإدمان، يكون معظم الناس على وعي بحلقة. الامتناع لفترة وبعد ذلك يرجعون لعادتهم القديمة، وهذا شيء صحيح مع كل العادات، ولكن العادات التي تشتمل على مواد كيميائية تجلب حاجزا. آخر لابد من التغلب عليه.

## أنواع الإدمان ومصدره

بطريقة أو بأخرى، عملت مع عدد من المصارعين المحترفين، وكانت نتائج أحدهم جيدة وانتشر هذا، وأتذكر موقفا لأحد المصارعين الذين جاءوا إلى ناشفيل لرؤيتي واطلاعي على معضلة تواجهه، فقال إن فينس ماكمان- رئيس الاتحاد العالمي للمصارعة - دعاه إلى مكتبه مؤخرا، وقال إن لديه طعنين على أنه يدمن المخدرات، ولو أتى طعن ثالث فإنه. سيستبعده، وهذا الرجل العملاق - الذي كان من ألطف الرجال الذين قابلتهم ـ أخبرني بأن اختياره الحالي هو إما أن يصبح مصارعا محترفا يحقق ملايين الدولارات سنويًّا وتكون له منتجات باسمه في متاجر وولمارت ـ أو يكون أحد العاملين بأحد متاجر وولمارت، وقد جرب العيادات الداخلية، والعيادات الخارجية، والكتب الشائعة، والبرامج، والعقاقير، والعلاجات - وسم ما شئت. فقد كان يحارب بلا هوادة من أجل حياته وأسرته، وعلى مدار اليومين التاليين قام بأداء شفرة العلاج بشكل مكثف، وهو هنا لم يعمل على ما يعانيه من إدمان ولكنه عمل على ما لديه من ذكريات خلوية مدمرة كانت تقف حائلا دون شفائه من الإدمان، وعاد إلى بيته خاليا من الإدمان. رأيته في أورلاندو، بفلوريدا، بعدها بأربعة. أيام، وكان يعمل بصحة وسعادة، وظل بعيدًا عن الإدمان.

لقد كان شائعا لسنوات في مجال الصحة العقلية أن النساء اللاتي يعانين اضطرابات الطعام يعتقدن في شيء ما حيال أنفسهن ليس من الحقيقة. في شيء، وفي الواقع، فإن أي شخص آخر يعرف أنه ليس حقيقيا. وهذا الشيء المذهل هو أن النساء الجميلات، الرائعات يمكن

أن ينظرن في المرآة فيقوى اعتقادهن المخطئ بأنهن سيرين جسما آخر عما هو في الحقيقة بالفعل. وقد يقف أشخاص آخرون بجوارهن مباشرة أمام المرآة ويستطيعون أن يشيروا إلى نفس الجزء من الجسم في نفس الوقت، ولكن الشخص الذي يعاني الفهم العصابي سيرى نسخة مشوهة من التي في المرأة، وهذا من أوضح النماذج لما يمكن أن تسببه صورة القلب المدمرة عامة، ومعتقدات رد فعل التوتر خاصة في رؤيتنا العالم على نحو غير حقيقي. ومع هـذا، فإننـا قـد نكـون مقتنعين بنسـبة ١٠٠٪ بـأن مـا لـدينا من اعتقـادات هي اعتقـادات صحيحة.

إن مالا يفهمه غالبية الناس هو أن هذه الظاهرة تحدث بشكل مستمر ومخادع تماما - كما هي الحال مع من يعاني الفهم العصابي - حتى يرى٪ ١٠٠ من الحقيقة. وبعبارة أخرى، فإن معظمنا يرى عالمنا بشكل غير دقيق إلى حد ما كل يوم. سمعت إحدى أقربائي - والتي كانت تعاني دائما مشكلات في الوزن - تقول عندما تمر بالمرأة باستمرار: "لابد أن هناك شيئا خطأ في تلـك المـرأة، فـإنني على يقين من أنـني لسـت بهـذا الـوزن الضـخم". وفي حـالات أخـرى، سمعت المرآة نفسها تدلي بالملاحظة التالية: "مقاس هذه الملابس لا يناسبني تمامًا؛ فهي تجعلني زائدة الوزن". والآن، لقد كانت الحقيقة ظاهرة لكل شخص في الأسرة منذ عقود، فلم تكن المرآة فيها شيء خطأ، والملابس كانت تناسبها، وكانت زائدة الوزن بالفعل، وهذا نفس ما نراه مع الشخص الذي يعاني الفهم العصابي، ولكن بنسبة تدميرية أقل.

## الاعتقاد والأداء

هنـاك طريقـة أخـرى كاملـة لرؤيـة هـذه الاعتقـادات وهي في مجـال الرياضـة وذروة الأداء، فذات ليلة كنت أشاهد نهائيات دوري الرابطة الأمريكية للمحترفين في كرة السلة، وكان المعلقون يتحدثون عن اللاعبين الذين كانوا يريدون استلام الكرة عندما تكون اللعبة على الخـط وعن اللاعـبين الـذين لا يريـدون ذلـك، ووصـفوا الفـارق بـأن اللاعـبين الـذين يريـدون اسـتلام الكـرة يعتقـدون أنهم سـيقومون بالتسـديد، بينمـا اللاعبـون الـذين لا يريـدون الكـرة يعتقدون أنهم سيخسرون الرمية.

والمعلقون على صواب بالفعل، وأتذكر حكاية قيلت لي عن مايكل جوردان، فقد كان غالبا ما يقوم قبل المباريات بقضاء وقت في تخيل ما سيحدث في أثناء المباراة، بما في ذلك رمية الثانيـة الأخـيرة الـتي تحـدد الفـائز من الخاسر، وعنـدما تـأتي النهايـة الفعليـة للمبـاراة حيث تتوقف النتيجة على الثواني القليلة الأخيرة، كان مايكل يرغب في الإمساك بالكرة، وشاهدت لـه عـدة محـاورات حيث أفصح عن أنـه كان يعتقـد أنـه سـيقوم بالرميـة الـتي تحقـق الفـوز لفريقه.

وقد التحقت أيضاً بمنحة جامعية للعبة التنس، وحتى في هذه اللعبة، فإن الآلية نفسها كانت شائعة بين لاعبي التنس، ونحن نسميها "المرفق الحديدي"؛ حيث الوقت الحاسم في المباراة عندما تتأرجح النتيجة بين الفوز والهزيمة. بعض اللاعبين يقومون بأفضل ما لديهم في تلك اللحظات وتقريبا يحرزون الفوز دائما، وهناك لاعبون آخرون يكونون في حالة من الخوف حتى إنهم لا يستطيعون تحريك المضرب بالفعل، ويبدو الأمر وكأن مرفقهم تحول إلى قطعة من الحديد، وإذا كنت من الذين يشاهدون أي حدث رياضي كبير لمدة طويلة - عندما يقترب من "وقت الفوز وحصد الجوائز". - فستسمع المعلقين واللاعبين على حد سواء يقولون أشياء من هذا القبيل: "عندما نكون عند هذه النقطة في المباراة، فمرجع كل شيء إلى العقل"؛ "إن القلوب تنهار"؛ "إن من يفوز أو يخسر في نهاية المباراة لا يكون بسبب الحركات البدنية، ولكن التركيز العقلي"؛ "إن الأمر كله يرجع إلى القلوب عندما "تكون المباراة على المحك.

## ما لديك من اعتقادات يمكن أن يعالجك أو يقتلك

إن ما لدينا من اعتقادات لا يتعلق فقط بلعب الكرة، وسرد القصص، واللعب، ومتلازمة الفهم العصابي، ولكنه يتصل بكل مجال من حياتنا، وسواء كانت علاقاتنا حميمية، أم عاطفية، أم مشعرة بالرضا- تماما مثل العلاقة بيني وبين تريسي - فإنه يتم تحديدها من خلال ما لدينا من اعتقادات، وكذلك يتم تحديد ما إذا كنت من أصحاب الملايين في مهنتك أم كنت من الملازمين للإحباط. ليس بقدر ما لديك من قدرات وإنما بقدر ما لديك من أشياء تؤمن بها، وأرجو أن تلاحظ أنه إذا كانت هذه الأشياء التي تؤمن بها محببة وصادقة فستقوم بتطوير قدرات استثنائية في المجال الذي تعمل فيه مهما كان هذا المجال، .وسيكون هناك المزيد من التوضيح لهذه النقطة في السر #٧

ولكن هيا بنا نعد النظر في قصة الماصة للحظة. تلك المرأة كان لديها جميع الإمكانات التي في العالم، فقد حصلت على ١٨٠ درجة في اختبار حاصل الذكاء، وتدريب في أفضل الجامعات العريقة، وعقل فطن للغاية في الشئون المالية. وكل فرد حولها كان يشهد أنه ليس لديها الأدوات اللازمة للنجاح فقط، بل للتفوق بجدارة. وبالرغم من هذا، أصبح لديها ضعف تحصيل مزمن، وكانت تجد طرقا جديدة - حرفيًّا كل أسبوع – لتفسد عملها، وفي كل مرة، كانت تستطيع أن تخترع سببًا عقليًّا لتلك الفوضى: "كنت أعاني البرد"، "لم تنته إحدى مساعداتي من المطلوب منها"، "وقع أحد أصدقائي في بعض المشكلات التي جعلتني مشوشة الذهن"، "كانت قطتي مريضة"، "عطلني كذا وكذا"، وهكذا. فهل كانت تكذب عندما كانت تقول هذا؟ لا! فتلك الأشياء كانت تزعجها؛ كما هي مزعجة لأي شخص، ولكن الشيء الذي كان يدمر حياتها. ليست له علاقة بأي من هذه الأعذار، بل كان الاعتقاد الخطأ

الذي لديها بسبب حادثة الماصة. عندما كان عمرها خمس سنوات والذي أوحى لها بأن والدتها لا تحبها كما يتوجب عليها ولذا لابد أن هناك شيئا خطأ فيها.

وفي النهاية، ولأن هذه الأشياء ظلت تحدث المرة بعد المرة، وعاما بعد عام، كانت النتيجة التي استخلصتها أنه يجب أن يكون هناك شيء آخر يحدث، وكان ذلك عندما اتصلت بي. كانت لديها مشكلة اعتقاد على طول هذا العمري وعندما عالجنا هذا الاعتقاد. الناتج عن نظام المحفز/ الاستجابة والذي كان سببا في المشكلة، تغير اعتقادها. الواعي المنطقي من تلقاء نفسه، فهل ما زالت تواجه أشياء يومية لا تعترض طريقها؟ بالطبع. جميعنا يواجه هذا؛ ولكنها كانت تنفذ منها كما ينفذ السكين في الزبد، وبدأ كل ما لديها من قدرات يؤتي أكله كما كان الجميع. يتوقع لها - رائع.

هل تريد أن تسمع شيئا رائعا؟ إن هذا أيضا ما ينتظرك أنت، فعندما تجعل ما لديك من اعتقادات. يسير في خط واحد مع الحقيقة، فإن هذا هو ما سيحدث لك أيضا.

إنه ليس من المصادفة أن يكتشف البحث العلمي في كلية الطب بجامعة ستانفورد أن الذي يطلق شرارة الأمراض والعلل في الجسم يكون دائما اعتقادا بشيء خطأ - وعلى العكس، فبمجرد أن نعتقد في الحقيقة. ونستمر في ذلك، فإن خلايانا. تصبح ذات مناعة ضد الأمراض والعلل، فالشيء الذي تعتقد فيه إما أن يقتلك أو يعالجك.

## اكتشاف الاعتقادات الخفية

كيف لك أن تعرف إذا ما كان لديك اعتقاد محفز / استجابة. تمت إعادة تنشيطه، وأن المشكلة ليست رهينة الظروف الحاضرة؟ هناك العديد من الطرق البسيطة:

١. مشاعرك. إذا كانت مشاعرك لا تتماشى والظروف الراهنة، فلك إذن أن تضمن أن لديك ذاكرة مؤلمة قديمة نشطة تمت إعادة تنشيطها، ومع هذا، فلن تكون واعيا لحدوث هذا معظم الوقت، فستبدو مشاعرك على أنها حقيقية. لدرجة أنك ستعتقد أنها ظرفك الراهن، حتى لو كان جميع. من حولك يرى أنها غير معقولة. ولذا سل صديقا لك، وقل: "هذا هو الموقف، وهذا هو ما أشعر به حياله. فهل هذا منطقي مع هذا الموقف، أم أنني أبالغ قليلا؟ ورجاء كن أمينا معي. فلا تخبرني بما تعتقد أنني أريد أن أسمعه؛ أخبرني بما تعتقده. بكل أمانة".

٢. أفكارك: إذا كان ما لديك من أفكار عن ظروف الراهنة منطقيًّا تماما، ويراها الآخرون كذلك، فمن المحتمل أنه ليست لديك ذكرى محفز/ استجابة تمت إعادة تنشيطها، وإذا كانت أفكارك - على الصعيد الآخر - ليست على ما يرام مع ظروف الراهنة، فإنك إذن لديك

ذكـرى محفـز/ اسـتجابة تمت إعـادة تنشـيطها. إننـا نريـد أن نعيش في الحاضر، وليس في الماضي أو المستقبل. والمدهش، أن عـددا قليلا من النـاس هـو من يسـتطيع هـذا، والسـبب هو أن هذه الذكريات الخلوية المؤلمة تتم إعادة تنشيطها فتبعث أفكار ومشاعر الماضي.

٣. تصرفاتك: إذا كنت تقوم بفعل أشياء بشكل منتظم وأنت لا ترغب في القيام بها وأن هذا يعمل عكس أهدافك في الحياة، فإنه تكون لديك ذكرى محفز / استجابة. والمثال الواضح على هذا هـو مسائل الوزن. فلدينا العديد من الأشخاص الذين جاءوا لتلقي شفرات العلاج وهم يريدون أن ينقصوا وزنهم، وكانوا ينجحون في هذا عادة، ولكن عندما ترى الأشخاص الـذين يريـدون أن يقللـوا من وزنهم وهم مسـتمرون في تنـاول الكثـير من الطعـام، فـاعلم أن لـديهم بالتأكيـد ذكريـات خلويـة محفـزة تتم إعـادة تنشـيطها. وهم يعزونهـا إلى الظـروف الراهنة ("إنني أعاني كثيرا من التوتر، سأُقلع غدًا...."). وأنت تسمع من هذا كثيرا، إن لم تكن قـد وقعت فيـه بنفسـك؛ والحقيقـة هي أن أي إدمـان أو عـادة مـدمرة تقريبـا يتم تخزينهـا في ذكريات خلوية مؤلمة، وتتم إعادة تنشيط الاعتقادات التي في داخل هذه الذكريات فتسبب الألم. وإدمـان الشيء عـادة مـا يخـدر الألم أو يحـاول أن يجعلـك تشـعر بالتحسـن لبضـع ساعات.

٤. فقدان السيطرة على الـوعي: أكثر الطرق الشائعة في علاج تلك المشكلات هي ما أطلق عليه أسلوب "التكيف"، فإذا كانت لديك مشكلة صحية، فإن هذا الأسلوب يعالج الأعراض بدلا من التعامل مع المصدر. أحيانا تستطيع أن تدفع حجرًا إلى أعلى التل لفترة... وتستطيع أن تنجح... وتسـتطيع أن تواجـه... وتسـتطيع أن تفعـل الأفضـل... ولكنـه دائمـا كفـاح أنت مجبر عليه، وغالبا ما تشـعر بالضغط كلما حـاولت أن تسـتمر في البقـاء على الجـادة، وهـذا الضغط هـو التوتر، وهـذا الضغط يمكن أن تكون نهايته ضررًا لك. إن هـذه ليسـت الطريقـة التي تفعـل بهـا مـا تـرغب فيـه، ولا الـتي تشـعر فيهـا بمـا تريـد، ولا الـتي تفكـر فيهـا بمـا تريـد، والطريقة الوحيدة التي يمكن أن تنجز بها ذلك هي أن تعالج الذكريات الخلوية.

ومن هنا، فإذا كان النظام العقلي لديك لما تعتقده لا يأخذك حيث تريد... وإذا كنت تفسد حياتـك بيـديك... وإذا كنت تبـدو غـير محظـوظ طيلـة الـوقت... وإذا كنت تعـاني مشـكلات صحية بشكل دائم... وإذا كانت علاقاتك ليست بالودية، ولا الحميمية، ولا السارة، ولا هي بتلك العلاقـات الـتي تبعث فيك الطمأنينة الـتي يـرغب فيهـا كل واحـد منـا... وإذا كنت غـير قادر على أن تعيش ما تعتقد فيه بشكل عقلاني ومنطقي طبقا للحقائق... فإن هـذا بسـبب أن اعتقادك المحفز تمت إعادة تنشيطه، مسببا لك التفاعل مع الألم القديم تماما مثلما فعلت عنـد حـدوث هـذه الـذاكرة الأصـلية. باختصـار، تنتهي بـك الحـال إلى أن تعيش حيـاة ليسـت بالحياة التي تريد أن تحياها.

## ما تفعله هو ما تعتقده

نحن في العادة نفعل ما نؤمن به، وإذا فعلت شيئا خطأ، فلأنك اعتقدت في شيء خطأ. فإن نسبة مائة بالمائة مما نفعله، يكون بسبب ما نعتقد فيه. أنت الآن على استعداد لأن تسدد لكمة إلى أنفي، أليس كذلك؟ فأنت تقول: "فعلت الكثير من الأشياء في حياتي كان ينبغي ألا أفعلها، وكنت أعرف حينها أنه لا ينبغي أن أفعلها، وكنت أشعر بأنني على غير ما يرام بعدها، وكانت النتيجة شيئا سيئا. إنني انتهكت ما أعتقد فيه لكي أقوم بذلك!".

مع كل احترامي، أنت لست محقا، ففي الحقيقة، من المستحيل أن تفعل شيئا أنت لا تعتقد فيه، والمشكلة هي الاعتقادات غير الواعية التي لا نكون على دراية بها، فنحن نتحدث عن الاعتقادات الواعية في مقابل غير الواعية، ومع أننا سنناقش هذا بمزيد من التفصيل في السر #٧، اسمح لي أن أذكر هذا الاستنتاج الآن وهو أننا نستطيع أن نؤمن بمائة شيء مختلف على مستويات مختلفة عن نفس المسألة. يبدو أننا جميعا نعاني انفصاما في الشخصية، أليس كذلك؟

ولحسن الحظ، فإن معظمنا لا يصل إلى تلك النقطة، ويكفي أن نقول إن الاعتقاد الحقيقي عن الحب والعيش في هذا بوعي ودون وعي وفي وئام، لهو التحول المطلق من طور اليرقة إلى الفراشة، وهذا التحول موضوع بين يديك من الآن من خلال أسرار هذا الكتاب، فالأخبار التي نعرضها عليك هي طريقة للذهاب في رحلة طيران لا تعتمد على جهد منك أو الاضطرار لأن تكون على "صواب"، فهناك نظام في جسمك يمكنه إنجاز هذا بشكل كبير وتلقائي.

والطريقة الوحيدة التي أعرفها لمعالجة هذه المشكلة على نحو دائم، وكامل، وبلا رجعة هي أن نعالج الذكريات الخلوية التي تسبب المشكلات التي تكون محمية من خلال العقل الباطن.

ونعود لنسأل مرة أخرى: كيف نعثر بالفعل على تلك الذكريات، وإذا عثرنا عليها فكيف نعالجها؟ إذا لم ينجح العلاج بالحديث عنها... وإذا كانت التعديلات السلوكية تسمح لك فقط بمواجهتها، وربما خلقت مزيدا من التوتر بالفعل، فإن ما نحتاج إليه هو إزالة هذا التوتر حتى نتم العلاج، فنحن نريد العثور على المكان الذي نستطيع أن نعيش فيه ما نعتقد أنه الحقيقة، على المستويين العقلي والمنطقي. وقد منحنا الله القدرة على وزن الأمور من خلال العقل والمنطق، ولذا فإننا نستطيع أن نستخدم هذه الطريقة، وباستخدامها، سنكون قادرين على علاج عقل اللاوعي، الذي أطلق عليه "القلب"، ثم نعيش من خلال هذا القلب السليم.

إذن، هيا بنا إلى السر #٧ ومزيد عن القلب.

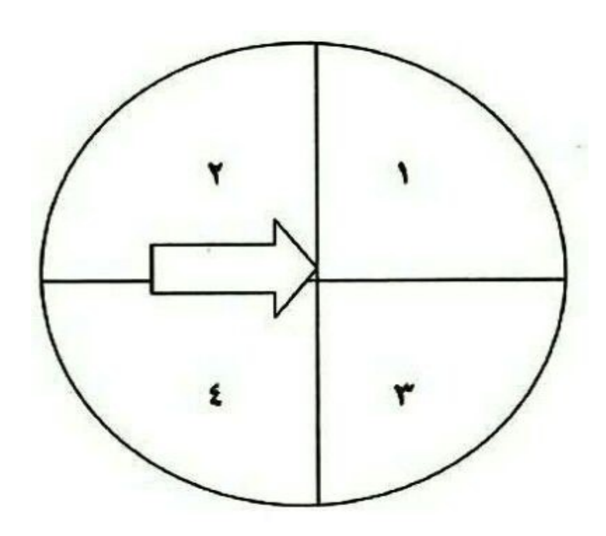
## الفصل السابع:
## السر #٧: عندما يتصارع القلب والعقل، فالفائز هو...

على مدار سنوات، بينما أقوم برحلات من أجل إلقاء المحاضرات عن علم النفس، والعلاج الروحاني، والطبيعي، كانت هناك تجربة بسيطة أقوم بها، وهناك آخرون يعرفون عن هذا الاختبار، وفي الحقيقة، فإن صديقي اللطيف لاري نايبر أخبرني بهذا الاختبار، وقام به في جميع أنحاء الوطن بينما كان يقوم بإلقاء المحاضرات ويحصل على النتائج نفسها.

إنه اختبار بسيط للغاية ويمكن أن ترى رسما توضيحيًّا له فيما يلي، فأنا أرسم دائرة على قطعة من الورق وأقسمها إلى أربعة أقسام متساوية مثل الفطيرة. وأضع لهذه الأقسام أرقاما "١"، "٢"، "٣"، "٤". ويكون معي أيضا مفتاح بيت عادي أو مفتاح سيارة يتم ربط آخره بخيط، وأطلب متطوعًا وأجعله يمسك بطرف الخيط بين إصبعي السبابة والوسطى حتى يكون المفتاح متدليا على مركز الفطيرة، أي في الوسط بين ١، ٢، ٣، ٤ بما يقرب من بوصة أو بوصتين فوق الورقة.

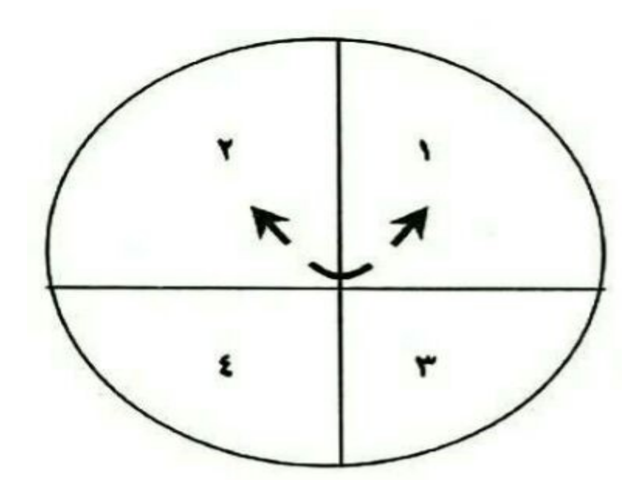
ويكون الأمر الأول الذي أصدره للشخص هو أن يحافظ على مكان المفتاح في منتصف الفطيرة بين ١، ٢، ٣، ٤. وإذا كنت تقرأ هذا، فاذهب وانظر إذا كنت تستطيع فعل هذا أم لا، ومعظم الناس يستطيعون فعل هذا الأمر، وبعض الناس يصبحون غاضبين، ولذا فإن أيديهم ترتعش قليلا، أو قد يعاني بعضهم حالة صحية تجعل المفتاح يتحرك قليلا، ولكن معظم الناس يستطيعون أن يجعلوا المفتاح في المنتصف بالضبط أو قريبا جدا من المنتصف.

وبشكل واضح، أهنئ المشاركين، ثم أعطيهم الأمر الثاني، ولكن قبل هذا المطلب الثاني، أقوم بتذكيرهم بأن المطلب الأول ما زال ساريا، فمع المطلب الثاني، أخبرهم بأن يبقوا المفتاح في المنتصف.



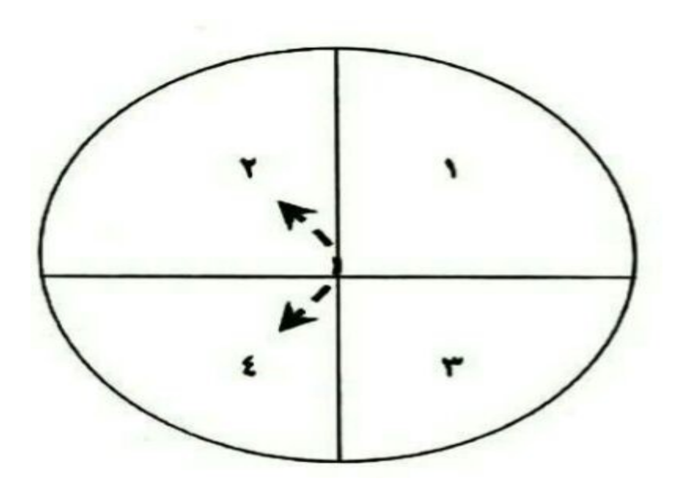

والآن إلى المطلب الثاني. فبينما يمسكون بالمفتاح فوق المركز، أخبرهم بأن يتخيلوا أن المفتاح يتحرك من القسم ١ إلى القسم ٢."ذهابا وإيابا بين الرقم 1 والرقم ٢. عليكم فقط التخيل بأنه يتأرجح بين القطعة الأولى والقطعة الثانية، ولكن تذكروا المطلب الأول! فقط تخيلوا أنه يتحرك".

فماذا يحدث بظنك تكون النتائج مذهلة حقًّا. فتقريبا ٥٧ - ٨٠٪ من الوقت، كان المفتاح يبدأ في التحرك بين الرقم ١ و٢، وعادة بشكل مثير حتى إنه لا أحد في الحجرة يكون لديه أدنى شك حيال ما يحدث. فإنه لا يتحرك قليلاً، بل "ربما يكون هذا بين الجزأين ١ و٢"، وهذا واضح تمامًا.




وبعد ذلك، أعطي المشاركين الأمر الثالث. ويظل الأمر الأول ساريًا: لا تحركوا المفتاح، كما يظل الأمر الثاني ساريا، والآن أخبرهم بأن يتخيلوا أن المفتاح يتحرك من الربع الثاني إلى

الرابع، وأكرر من الربع الثاني إلى الرابع، وأكرر مرة أخرى من الربع الثاني إلى الرابع، ولكن مع الاستمرار على الأمر الأول - لا تحركوا المفتاح. ومرة أخرى، فإنه لفترة ٧٥-٨٠٪ من الوقت، يكون المفتاح هو من يقوم بهذا الأمر. وأحيانا يقوم بحركة دائرية لثانية واحدة فقط، ثم يستقر، ثم يتحرك بين الربعين الثاني والرابع، وتتكرر الحركة بين هذين الربعين. ويندهش جميع من في الحجرة ويصفقون.




وعندما نسأل الشخص المشارك: "هل حاولت القيام بهذا؟" فتكون إجابته في كل مرة هي: "لا". بل إنه عادة يضحك ويقول: "لقد كنت أحاول ألا أفعل ذلك، إنني لا أفهم ما يحدث!".

وهاكم سبب ما يحدث. إنني أوجه أمرين إلى المشاركين: فأعطي أمرا يرتبط بالعقل وأمرا يرتبط بالقلب، وأنا أعرف الأمر العقلي بالعقل الواعي والقلبي بالعقل اللاواعي، ولذا فإن الأمر الأول الذي أعطيته للمشاركين هو أمر عقلي: "لا تحركوا المفتاح. ركزوا بكل شعوركم على ألا تحركوا المفتاح". والثاني هو أمر قلبي: "تخيلوا أن المفتاح يتحرك"، والتخيل هو عمل من أعمال العقل اللاواعي أو العقل الباطن، ومع هذا فإننا نستطيع التلاعب به عن وعي منا؛ ولذا فإنني أعطيهم كلا الأمرين - العقلي والقلبي، فيتغلب الأمر القلبي على العقلي.

## القلب يفوز دائما

إن هذا ليس موقف صدمة مثل الحالات سالفة الذكر التي تحدثنا عنها حتى هذه اللحظة. إنه موقف لا ينطوي على خطورة، فهو موقف بسيط وكأنه موقف احتفال تقريباً. ومع هذا، يتغلب الأمر القلبي على الأمر العقلي، ويتحرك المفتاح في الاتجاهات التي يأمر بها

اللاوعي. فالصور - وليست الكلمات- هي لغة القلب، والتخيل هو الذي يصنع الصور. فصورة المفتاح وهو يتحرك هي الأمر القلبي الذي يتغلب على الأمر العقلي وهي السبب في تحرك المفتاح.

كيف يحدث هذا عندما يتخيل الشخص أن المفتاح يتحرك، تبدأ الخلايا العصبية في الاستثارة داخل المخ، فيقوم المخ بإرسال ترددات الطاقة. وكذلك إرسال النبضات من خلال الرقبة، ثم الكتفين، والذراعين، واليد، وفي النهاية الأصابع. وهذا يسبب حركة جزء من الأصابع حول الخيط، وفي كثير من الأحيان يكون هذا تدريجيًّا بشكل لا يمكن لأحد أن يلاحظ أنه يحرك أي شيء، ولكنه يتحرك الحركة اللازمة بالضبط لتحريك الخيط والمفتاح التزاما بالأمر، وأحيانا يكون لدينا من الابتكار لنقول: "أريد منك أن تتخيل أنه يتحرك في شكل دائرة"، فيتحرك بالفعل، ولذا فعندما يتصارع القلب والعقل، فإن القلب هو الذي يفوز دائما.

وهذه نقطة مهمة. ولقد تحدثنا عن أنني وتريسي كنا واعيين بأننا على نفس المسار ونعتقد نفس الأشياء وكنا مستعدين للزواج، وكانت المرأة التي تعرضت للاعتداء تعتقد الأشياء الصحيحة عن وعي؛ فإنها كانت متسامحة وتؤمن بأن عليها أن تسامح الشاب الذي اعتدى عليها وحاولت العديد والعديد من المرات، وكانت تؤمن بأنها ليست مذنبة أو عديمة القيمة. وكانت المشكلة في أنها لم تشعر بهذا من قبل، ولم تمر بهذه التجربة قط. بل إنها لم تجرب إلا عكس هذا، والمرأة صاحبة ذكرى الماصة كانت تعرف في وعيها: "إنني حاصلة على ١٨٠ درجة في اختبار حاصل الذكاء، وأستطيع القيام بهذا على نحو أفضل من كل الأشخاص الذين هم أعلى مني في المناصب، وهذا ما أريده في الحياة. ولا أستطيع التفكير في أي سبب يبرر ما بيني وبين أمي من توتر في العلاقة طيلة الوقت".

ولكن عندما يتصارع العقل والقلب، فالقلب هو الذي يفوز، وبالنسبة لي ولتريسي، فقد بدأت الذكريات المؤلمة اللاوعية تظهر في حياتنا الزوجية، وعلى هذا النحو قمنا بإلقاء اللوم على ظروفنا الحالية، ولكن هذا لم يكن هو الذي يحدث. ومريضتي التي تعرضت للاعتداء، كانت لديها ذكريات في اللاوعي والعقل الباطن موجودة دائما، ولم يكن بمقدورها التخلص منها. فالإحساس بعدم الشعور بالأمن، وعدم الجدارة، والغضب كان يتغلب على عقلها الواعي ويبعدها عن أن تعيش الحياة التي تريدها، وهذه هي الطريقة التي يتم العمل بها دائما عندما يكون لدينا اعتقاد جازم للغاية أو ثمة اعتقاد يستند إلى ذكرى مؤلمة نشطة، وعندما يحدث هذا، فإن الذكرى المؤلمة ستكون هي الفائزة.

وماذا يعني هذا "الفوز"؟ إنه يعني أننا نفكر، ونشعر، ونقوم بأشياء لا نريد أن نفعلها في وعينا، وهو يعني أيضا أن استجابة الجسم للتوتر تبدأ عندما لا ينبغي ذلك، وهذا هو الذي يبين أهمية معالجة الذكريات التي تكون السبب في هذه العملية.

## مصدر كل المشكلات

والآن، مـاذا حـدث مـع الـ ٢٠-٢٥٪ من المشـاركين الـذين لم يتحـرك معهم الخيـط ولا المفتـاح؟ يبـدو أن القلب لم يتغلب، ففي كل مـرة كـان يحـدث هـذا، كنت أسـأل الشـخص المشارك في التجربة: "عندما طلبت منك أن تتخيل أن الخيط والمفتاح يتحركان، هل كنت قـادرا على هـذا التخيل؟ وهـل كنت تسـتطيع أن تـرى بعيني عقلك أنهما يتحركان؟"، ولم أحظ في كل مرة بأي شخص يقول إنه كان قادرا على فعل ذلك، ولا شخص واحد.

ومـاذا يعـني هـذا؟ إنـه يعـني - أولاً ـ أنهم جميعـا كـانوا غـير قـادرين على تنشـيط الآليـات الموجودة في القلب والتي تجعل القلب هو المتغلب. وثانيا ـ وهذا هو الأهم أن الأشخاص غير القادرين على التخيل، والذين فقدوا قدرتهم عليه، عادة ما تكون لديهم ذكريات مؤلمة في اللاشعور والعقل الباطن أكثر من أية مجموعة أخرى من الأشخاص، وكنوع من الحماية لهم، فإن عقلهم يوقف قدرتهم على التخيل؛ لأن كل شيء يرونه ينشط الصور التي تؤلمهم (تذكر أن تلك الذكريات يتم تشفيرها واستدعاؤها في شكل صور). فتقوم عقولهم الباطنة بإيقاف مقدرتهم حتى يمكنهم أن يحاولوا أن يعيشوا نصف الحياة المعتادة. ومع هذا، فإنها ما زالت تعمل طيلة الوقت. وحتى بالرغم من أنهم في ظروفهم الراهنة لا يستطيعون رؤية ذكرياتهم ولا استخدام تخيلاتهم على هذا النحو، فإنهم ما زالوا يشعرون بالألم، ويعتقدون في الأفكار المؤلمة والمدمرة حيال ذواتهم، وحيال الآخرين، وحيال الظروف، ولا يزالـون يقومون بالأشياء التي لا يريدون القيام بها.

هناك حكمة في أحد الكتب الكلاسيكية تقول: "عليك بحماية قلبك من كل شيء لأن منه تنبع كل مشكلات الحياة"، وقد أخبرني أحد العلماء بأنني إذا ذهبت إلى النص الأصلي لهذه الحكمة وطرحت السؤال: "كم هي نسبة مشكلات الحياة هذه؟" ـ فإن الإجابة ستكون ١٠٠٪. ومن هنا، وطبقا لهذا الكتاب - والذي أؤمن بأنها حقيقة لا تقبل الشك (وأنت لك مطلق الحرية في رأيك) - فإذا واجهتك مشكلة في حياتك، فإن منبعها يكون مشكلة قلبية، وإذا لم تعالج المشكلة القلبية، فربما تهزم بعض الأعراض، ولكنك لن تستطيع معالجة هذه المشكلة القلبية على نحو دائم، وكامل؛ لأنك لم تعالج المصدر.[14]

وهكذا، فإن هذا هو السر #٧: عندما يتصارع القلب والعقل، فإن القلب هو الذي يفوز. إننا نعرف أن تلك الإشارات التي يتم إرسالها من القلب – أي ذكريات القلب الخلوية - تُنشط استجابة التوتر لدى الجسم والتي ينجم عنها جميع مشكلاتنا.

## النية المحسوسة واللامحسوسة

كان من دواعي سروري أنني قضيت يوما مع البروفيسور ويليام تيللر من جامعة ستانفورد، وهو أستاذ نشر له العديد من الكتب، وكان أحد نجوم فيلم What the Bleep do We Know? ويعتبر من قبل الكثيرين واحدا من المبرزين في فيزياء الكم في عالمنا المعاصر، وقد أثمر حواري معه عن نصائح ذهبية في ذاك اليوم، وهاكم نصيحتان منها:

١. هناك نية غير محسوسة لمعظم المشكلات في الحياة. والجميع يتحدث عن هذه النية المحسوسة - التي هي الحقيقة والمهمة، ولكنها لا تمثل الأمر كله.

٢. عندما تتصارع النية المحسوسة واللامحسوسة ، فإن النية اللامحسوسة هي التي تفوز.

وكثيرا ما قال الدكتور بروس ليبتون الشيء نفسه، ففي برنامج لي ولـ بين معه، صرح د. ليبتون بأنه من المستحيل تقريبا تغيير مشكلاتنا من خلال قوة الإرادة لأن العقل الباطن أقوى بملايين المرات من قوة إرادتنا. وقال إنه لابد أن يكون لديك شيء مثل شفرة العلاج لتغيير تلك المشكلات.

## المشكلات القلبية هي مشكلات روحانية

إنني هنا على وشك الإدلاء بتصريحات جريئة.

في السر #١ قلنا إننا في كل مرة نعاني مشكلة صحية، ينبغي علينا أن نسأل: "ما التوتر الذي يسبب هذا؟"، وأعتقد أن علينا الذهاب إلى أبعد من هذا، فحينما تواجهنا مشكلة صحية، أو مشكلة في العلاقات، أو مشكلة في عملنا، ينبغي علينا السؤال: "ما المشكلة القلبية التي نعانيها والتي هي مصدر كل هذا، وكيف لي أن أعالجها؟" ربما تفكر الآن: حسنا. والآن لقد جئنا إلى منطقة الروحانية. وبالتأكيد سيكون جوابي هو "أنك على صواب تماما".

إن شفرة العلاج، على الرغم من أنها آلية بدنية في الجسم تستطيع تشغيلها وتنشيطها بشكل محسوس، فإنها تدريب روحاني أيضا في أنها تعالج المشكلات القلبية. فهل هي تقوم بمسامحة الناس بدلا منك؟ وهل هي تمحو الخطيئة من حياتك؟ ليس هذا أبدا، فهذه الأشياء لا يستطيعها إلا الله ثم أنت.

إن ما تقوم به شفرة العلاج هو معادلة نمط الطاقة للذكرى المدمرة التي تحتوي على اعتقاد خطأ، وهذا ما يجعلك خائفا عندما لا ينبغي، ويقوم بتنشيط نظام رد فعل التوتر عندما لا ينبغي تنشيطه، ويسبب المشكلات الصحية وكذلك كل مشكلة نعرف عنها. إنني أومن بأن ما نراه هو أن كتب الحكمة والعلم يلتقيان مع بعضهما في وحدة تامة، ولكن كتب

الحكمة. قالت هذا مبكرا، ومبكرا للغاية: "عليك بحماية. قلبك من كل شيء لأن منه تنبع كل مشكلات الحياة".

والآن إلى بعض التصريحات الجريئة. التي تعتمد على ما كنا نتحدث عنه. إن مرشدي الروحاني - لاري نيبتون - علمني معظم هذه الحقائق المغيرة للحياة منذ بضع وعشرين سنة، قبل أن يبرهن عليها العلم، وكلما تعلمت ومارست أكثر، أدركت أنها صحيحة. لقد غيرت من حياتي من ساعتها، وحتى الآن، وباستمرار، وأنا أشكر لاري على حبه لي، وأنا أشارك هذا الآن عن حب، وكلي أمل أن تنال نفس الأثر الذي مررت به. وها هي:

شخصيتك تبدو كما تكون في قلبك. فمن الممكن أن تخبر الناس: "هذا هو أنا، وهذا ما أعتقد فيه، وهذا ما أفعله، وهذا ما سأفعله"، ولكن شخصيتك في الحقيقة. هي ما وقر في قلبك؛ لأنه عندما يتصارع العقل والقلب، فالقلب هو الذي يفوز.

ما تعتقد فيه بالفعل هو ما تعتقد فيه بقلبك. إن قصة مدى توافقي أنا وتريسي في كل معتقداتنا. الشعورية، ولكن في أقل من عام أراد كل منا الطلاق تُظهركم أن اعتقاداتنا. غير الشعورية هي في النهاية. ما نعيشه في معظم الوقت، فما تعتقد فيه بالفعل هوما تعتقد فيه بقلبك.

إنك تصل حيثما. تعتمد عليه في قلبك. فنظام اعتقاد المحفز/ الاستجابة، عندما يتم تنشيطه، سيعود بك القهقرى إلى حيث كان عمرك عندما حدثت الذكرى المؤلمة. فسيدة وول ستريت، عندما كانت في الثلاثين من عمرها أو أكثر في مكانتها الكبيرة في مانهاتن، كانت في الحقيقة تتصرف كما لو كانت في الخامسة من عمرها. في العديد والعديد من الأوقات، كلما كانت تتم إعادة تنشيط ذكرى الماصة. فكانت تمر بنفس مشاعرها. عندما كانت في الخامسة من عمرها. وكانت تشعر بالعجز والغضب وعدم الجدارة، وكانت تشعر بهذا: "أنا لا أستطيع القيام بهذا العمل"، حتى لو كان أي شيء من الأشياء المؤهلة. لها بشكل كبير، وكانت تعرف هي ومن حولها ذلك عن وعي؛ ولكن لم تكن هذه هي الحقيقة. التي كانت تعيشها، فأنت تصل إلى حيثما. تتم إعادة تنشيط واحدة من تلك الذكريات المؤلمة، وستعود إلى حيثما. كنت ساعة وقوع ذاك الحدث المؤلم وإلى السن التي حدثت فيها، ومع القدرة التفكيرية التي كنت عليها في تلك السن، وكذلك مع نفس المشاعر. والأحاسيس.

إنك تفعل ما تفعله بناء على ما في قلبك. على مستوى الوعي، فإننا. نستطيع أن نقوم بكل هذه الأشياء الرائعة، بل ونستطيع أن تكون لدينا القدرة على حملها إلى الخارج، ولكن إذا كانت لدينا ذكريات مؤلمة حيال نفس هذه التصرفات ونفس هذه المشكلات، فستنتهي بنا الحال إلى الاستجابة. لهذه الذكريات المؤلمة. سواء أردنا أم لا وإلى التصرف بناء على اعتقادات ذكريات الألم هذه حتى نستطيع معالجتها. إننا عندما لا نقوم بما نريده - أو على

الأقل لا نقوم به كما نحتاج على الدوام – وننجز ما نريده من حياتنا، فإن هذا دليل على أن هذه الذكريات المؤلمة تتم إعادة تنشيطها وأنها تجعلنا نقوم بشيء لا نريده، وهذا ينطوي على الأفكار والمشاعر غير المرغوب فيها أيضًا.

القلب مبرمج على الحماية. إن الوظيفة رقم واحد للقلب هي أن يحميك من حدوث الأشياء المؤلمة، أو التي قد تكون مهلكة وخاصة من الحدوث مرة أخرى. وهذا هو السبب في أنه عندما يتصارع العقل والقلب، فالقلب هو الذي يفوز؛ لأن القلب مبرمج على الحماية. وهو يقوم بذلك عبر تنشيط استجابة البدن للتوتر. فإذا حدث رد فعل التوتر عندما لا ينبغي له ذلك، فإنه يجعلنا نخاف عندما لا ينبغي الخوف. وإذا تصارع العقل والقلب وفاز القلب بطريقة مدمرة فإنه يؤثر على صحتنا أو عملنا أو علاقاتنا أو يمنعنا من الشعور بالسلام، وهذا يكون بسبب الخوف الذي يملأ قلبنا، وربما لا نكون على وعي بهذا الشعور من الخوف، ولكن هذا ما يتردد صداه في خلايانا.

يتم تحديد أولوياتك من خلال ما في قلبك. إذا سألت مائة شخص عن الطريقة التي يقومون من خلالها بترتيب أولويات حياتهم، فعلى الأرجح أن المائة جميعا ستكون إجابتهم أنهم يقررون ما هو مهم وما يقومون به أولا بناء على تفحصهم المنطقي، العقلي لما لديهم من حقائق وظروف، ومع هذا، فتحديد الأولويات في الحقيقة يكون بناء على ما ترى له قيمة، وما ترى له قيمة يكون بناء على ما في قلبك. وهل هذا يعني أننا مجرد آلات وأن النظرة المنطقية والعقلية للحياة لا معنى لها؟ بالطبع لا! إنه هذا مجرد أحد المكونات في العملية، وطالما أن القلب يوافق على تفكيرنا المنطقي، فلا توجد ثمة مشكلة. ومع هذا، عندما تملي ذاكرتنا الخلوية علينا اعتقادا بالخوف، فإن هذا يدفعنا حرفيًا لفحص نفس الحقيقة العقلية ولكن لا نصل بالضرورة إلى النتيجة المنطقية أو الملائمة.

## القلب يحكم

عندما كان في الثانية عشرة من عمره، شاهد ابني هاري النسخة الأصلية من فيلم Jaws ( وما زلت أنا ووالدته تناقش إن كانت تلك الفكرة صائبة أم لا). كان هاري يحب المياه منذ كان رضيعا، وذات مرة عندما كان في الثانية من عمره تقريبا، كنا نسير على أرضية أحد الفنادق في منتصف الشتاء. وقد أدهشنا؛ حيث إنه قفز في حمام السباحة. وقام بهذا أكثر من مرة في أحايين مختلفة وفي أماكن مختلفة. إن هاري يسبح مثل السمكة - لا يهمه إذا كانت حمام سباحة، أم بحيرة، أم محيطا، فهو يحبها. وبعد مشاهدته ذلك الفيلم، سألت هاري إن كان يود الذهاب إلى البحيرة. وكنت تستطيع أن ترى مدى التفكير على وجهه وفي عينيه. كأنه يقوم بفحص الاحتمالات. كأنه رجل في الخامسة والثلاثين يقوم بفحص ما عليه

من ضرائب. وبعد دقيقة تقريبا، أعرض وقال إنه يفضل المكوث في البيت واللعب بقطع الليجو.

وعندما سألت هاري عما إذا كان قراره هذا يتعلق بشيء مما شاهده في الفيلم، أجاب قائلا: "لا، بالطبع". فقد كان مثارا بالفعل ليقوم بتصميم بعض التصميمات من الليجو. وكان مقتنعا إلى حد ما بما قدمه من حجة، وسألته عما إذا كان من الممكن أن أختبره لأرى ما إذا كان يعاني ذاكرة خلوية مخيفة بسبب الفيلم أم لا. وبالطبع، وجدت لديه ذاكرة خلوية مدمرة. واستخدم هاري شفرة العلاج - التي استغرقت ٤ دقائق تقريبا – وخمنوا ماذا حدث؟ على مدار الـ ٤ دقائق، تغيرت أولويات هاري تماما! فتغير تفكيره المنطقي، العقلي تماما! وعندئذ قرر أنه يمكن أن يتسلى بالليجو في أي وقت آخر، وأنه يود الذهاب إلى البحيرة - "كيف نذهب إلى هناك بسرعة؟".

إن هذا لا يحدث لمن هم في الثانية عشرة من العمر فقط. إنه يحدث لنا جميعا على الدوام، فما نعتقد أنها قرارات عقلية، منطقية بناء على الحقيقة تكون في غالب الأحيان تعقلا لا شعوريا للقيم والأولويات التي تعتمد على ذكريات قلبية مدمرة.

وتكون هذه العملية تقريبا لا شعورية، على الأقل حتى تبدأ في النظر حولك وتعثر على بعض من هذه الذكريات أو تعالج بعضا منها. وأحيانا تصبح في دائرة الشعور بمجرد أن تتم معالجتها لأن القلب لا يشعر بأنه بحاجة إلى مزيد من الحماية لها، ولكن هذه الأشياء تكون في اللاوعي. ولذا كنت أصبح في زوجتي وأفكر: "لماذا فعلت هذا؟". إنني أتناول الطعام عندما لا أريد، ولا أقوم بإجراء المكالمات اللازم عملها حتى أكون ناجحا في عملي، وأظل أقدم الأعذار وأخبر نفسي اليوم بعد اليوم بأنني سأقوم بها. بل وبدأت حتى أكذب على زوجتي أو على رئيسي، وكل ما أعرفه هو أنني لا أبدو أنني أستطيع فعل هذا. وكل هذا بسبب أن لدي ذكريات أليمة في قلبي تتم إعادة تنشيطها وهي بحاجة للعلاج.

ومن هنا، فإن الطريقة الوحيدة كي نحيا ونحب من قلبنا بالطريقة التي نريدها هي أن نعالج ذكريات القلب المدمرة.

## اتصال الجسم بالقلب

اسمحوا لي أن أقدم تصريحا آخر، فلقد تحدثنا في الأسرار الأخيرة الأربعة عن الأشياء التي أطلقنا عليها الأشياء غير البدنية: الذكريات، والاعتقادات، والأفكار، والتأثيرات. ومع هذا، رجاء لا تنس السر الأول، والذي يقول إن هذه الذكريات، والاعتقادات، وهذه المسائل القلبية هي التي تتحكم في الوظائف العضوية لأجسامنا، فهذه الاعتقادات المخطئة تدفع

استجابة الجسم للتوتر إلى التحرك عندما لا ينبغي هذا، وعندما يحدث هذا فإنه يسبب - مع مرور الوقت - تقريبا جميع الأمراض والعلل التي نعرفها. فهي تعمل على إيقاف خلايانا، وتجعل جهاز مناعتنا في حالة توقف، وتنتهي بنا الحال إلى كل نوع من المشكلات الصحية التي يمكن أن نتخيلها. فكل من المشكلات البدنية وغير البدنية تنشأ جميعا بسبب هذه المشكلات القلبية، أي من هذه الذكريات الخلوية التي تحدث ترددات طاقة مدمرة تجعل جسمنا في حالة من الاستجابة للتوتر عندما لا ينبغي.

إذن هاكم ما تحدثنا عنه: الأسرار من #١ حتى ٧. إننا نؤمن بأن هذه المادة مع بعضها البعض لم يتم التعبير عنها بهذه الطريقة من قبل قط، فبعضها رؤى وأبحاث جديدة عن كيفية عمل الجسم والعقل والقلب، ونحن نؤمن بأنك لأول مرة تستطيع أن تأخذ كل هذه المعلومات وكل هذه الحقيقة وتعالج مشكلاتك القلبية، وتعالج ذكرياتك الخلوية، وتزيل التوتر من حياتك حتى تستطيع أن تقوم بالأشياء التي طالما حلمت بها طيلة حياتك من الإنجازات، والعلاقات، والعمل، وقمة الأداء، والصحة الوقائية، والتعافي من أية مشكلة صحية، وتحسين علاقاتك بأفراد أسرتك. إننا نؤمن بأن أي شيء في حياتك يمكنك أن تعزز منه بشكل كبير من خلال فهم كيفية عمل كل هذا ثم تستخدم شفرة العلاج لتتعافى من مصدر جميع مشكلاتك - مشكلاتك القلبية وذكريات قلبك الخلوية المدمرة، والمؤلمة التي تشتمل على اعتقادات مخطئة.

مرحبا بك في الحياة الجديدة.

إن خلاصة الأمر- بناء على الأسرار السبعة جميعها- تتمثل في حقيقتين:

١. **لكي تعالج مشكلاتك، عليك أن تعالج التوتر**. ولا توجد طريق أخرى بالفعل، وهو ما يوافق عليه الجميع، بما في ذلك الحكومة الفيدرالية والصحة التقليدية، والصحة البديلة، والبحث الذي يعود إلى عشرين سنة، وعشرين مليون موقع على الإنترنت. فلا توجد طريقة أخرى: عليك أن تعالج التوتر، إذا كنت تريد تعافيا تاما، ودائما، وعلى المدى الطويل لما لديك من مشكلاتك.

٢. **ولكي تعالج التوتر، عليك أن تعالج ما لديك من ذكريات**. فطبقا للأبحاث التي أجريت في كلية الطب بجامعة ساوث ويسترن وجامعة ستانفورد، فإن الشيء الذي يسبب استجابة البدن للتوتر ليس ما نمر به من ظروف حالية، بل إنه ما لدينا من اعتقادات مخطئة، ومن ذكريات خلوية مدمرة يتم تشفيرها وتخزينها في قلوبنا، وفي عقولنا - وهي ما يطلق عليها القلب.

## هل ينجح ما تقوم به حاليا؟

بعد هاتين النتيجتين، إليك هذا السؤال: هل تعمل بناء عليهما؟ ومهما يكن ما تقوم به حاليا. في محاولة منك للنجاح أو للعلاج أو للحل أو المواجهة – أيا كانت المفردة التي تريد استخدامها - فهل قمت بإنجاز. هاتين النتيجتين؟ هل تقوم بمعالجة التوتر؟ وهل تقوم بمعالجة. الذكريات الخلوية التي تسبب التوتر إذا كنت لا تقوم بهذا، فإن احتمالات. علاج ما لديك من مشكلات على نحو دائم، وكامل، وتام هي احتمالات. ضعيفة جدا جدا.

وما السبب في هذا؟ إذا لم تقم بهذين الشيئين، فأنت تحاول أن تصلح ما لديك من مشكلات من خلال العمل على أعراض. المشكلات. وبعبارة أخرى، فأنت تحاول التخلص من الألم، ولكنك لا تتعامل مع مصدر الألم.

افترض. أنك تعاني ألما في بطنك ويستمر في الحدوث مرارا وتكرارا، وتتناول باستمرار. عقارات. مثل أدفيل أو تيلينول. لتقضي على الألم. ويكون الديك هذا الشعور الغريزي: "هذا لا ينبغي أن يحدث"، وهذا الخوف: "أتساءل إذا كان هذا السرطان أو مشكلة المرارة. أو مشكلة معوية أو قرحة أو أي شيء من هذا القبيل". ولكن بدلا من التعامل مع ذلك واكتشاف المشكلة ومعالجتها، فأنت تظل تتناول الأدفيل والتيلينول لكي تتغلب على الألم.

إننا جميعا. ندرك أنك لن تعالج هذه المشكلة من خلال القضاء على الألم، ولن تعالج مشكلات حياتك فقط من خلال محاولة مواجهتها أو إدارتها أو التفكير فيها بشكل مختلف على نحو فيه مزيد من الإيجابية. عليك أن تعالج المصدر، وهذا هو ما تقوم به شفرة العلاج.

## تأثيرات واسعة النطاق

إننا نؤمن بأن شفرات العلاج® هي ما تم التنبؤ به بواسطة أفضل العقول في عصرنا لتكون هي مستقبل الدواء؛ ولكن نطاقها سيكون أكثر شمولا من الأدوية، فهي تعالج مشكلات العلاقات، والمشكلات الصحية، والمشكلات المهنية، ومشكلات الأداء - وسم ما شئت - وذلك لأنها جميعًا. لها نفس المصدر، والذي هو التوتر الناجم عن الذكريات الخلوية المدمرة والمؤلمة في عقلنا الباطن.

مؤخرا، قمنا. بعقد حلقة. نقاشية في مدينة كبيرة بالغرب الأوسط. وكان الشخص الأول الذي جاءني رجلا مهذبًا كان قد بدأ في تنفيذ شفرة العلاج منذ سبعة أشهر، ولم تكن مشكلته في المشاعر أو الاعتقادات. أو التفكير السلبي - على الأقل على المستوى الشعوري. كانت مشكلته قصور القلب الاحتقاني، وضغط الدم المرتفع، وأن عضلة قلبه تستخدم

٢٠٪ من الانقباضات. والاستسقاء، وعددا من المشكلات البدنية ذات الصلة. وقد قام بشفرات العلاج لمدة سبعة شهور ولم يعتقد أنها قامت له بأي شيء إيجابي على الإطلاق. وقبل انعقاد الحلقة النقاشية بيوم واحد، ذهب إلى طبيب القلب الذي يتابع حالته للفحص. وبعد قيامه باختبارات مرهقة، عاد الطبيب إلى الحجرة وهو يحك رأسه وقال لهذا الرجل المهذب: "أيا كان ما تقوم به، فلا تتوقف عنه". لقد كان ضغط الدم لديه في المستوى العادي بشكل تام، واختفى الاستسقاء، ووصلت انقباضات القلب إلى ٥٠٪. فأوقفوا عنه الأدوية وأخبروه بأن هذه النتائج هي مستحيلة أساسا.

إننا لدينا مئات الصفحات من هذه الحكايات، وبعض منها ورد في هذا الكتاب، ولكن لا تتردد في الاطلاع عليها على موقعنا https://thehealingcodebook.com. إن العديد من الاختبارات التي أجريت على صديقنا السابق كانت المسح بالأشعة من أجل تردد الطاقة، كما تحدثنا عنها سابقا. فعندما تغيرت هذه الترددات، تغيرت نتائج الاختبارات. وعندما تغيرت نتائج الاختبارات، انتهت الحال بالأطباء أن حكوا رءوسهم عجبا وقالوا: "إن هذا شيء مستحيل"، و "مهما كان الذي تقوم به فلا تتوقف عنه". إن كل هذا العلاج في الجسم هو نتيجة لعلاج مشكلة الطاقة، وعندما تتم معالجة الفوضى، والمشاعر السلبية، وأنماط التفكير المدمرة التي تتصل بمشكلة معينة، فعندها يكون الشخص قادرا على رؤية الحقيقة، وتسترد ترددات خلاياه توازنها وصحتها.

والآن، فإن الأسرار السبعة بين يديك، وكلي أمل أن تفهم الآن سبب ما تعانيه من مشكلات وأن يكون لديك أمل ليس له مثيل في أنك ستتعافى. ولكن دعنا لا نترك شيئا للمصادفة، فهيا نضع جميع الأسرار السبعة معًا في صورة خطوات خمس حتى تحصل على النتائج التي تريدها في حياتك.

# الفصل الثامن:الأمر كله يدور حول النتائج

في فيلم جيري ماكجواير، تألق توم كروز في دور وكيل رياضي أصيب بأزمة مهنية في منتصف العمر، والدرس الذي استفادته ثقافة الشباب من هذا الفيلم كان من مشهد لا ينسى مع النجم المشارك - كوبا جودينج الابن؛ حيث لعب جودينج دور المهاجم بفريق رياضي محترف، فكان يحاول الحصول على عقد يشعر بأنه يستحقه ولكنه لم يحصل عليه قط في الحقيقة، وفي لحظة حاسمة من الحقيقة مع كروز، شاركه جودينج سره كرياضي محترف، والتي كانت: "أرني المال!". وبعبارة أخرى: الكلام لا يكلف شيئا؛ إنني أريد النتيجة! وهذا هو هدف هذا الكتاب منذ بدايته. لقد وعدتكم بأنني "سأريكم المال". بقدر ما تهتمون ."بصحتكم وحياتكم وازدهاركم. "فكيف تحصلون على النتائج التي تريدونها في حياتكم؟

وقبل أن نلقي الكلام على عواهنه، هناك ملحوظة جانبية وهي أن شخصية كروز في الفيلم انتهت بها الحال حتى قال لعميله الرياضي المحترف إنه سيريه المال عندما يبدأ اللعب من قلبه وليس من رأسه. إن حكايات الأفلام الخيالية تتحقق دائما في الواقع، وهذه المرة ليست استثناء، فقد تعلم جودينج اللعب من قلبه، وكان كروز قادرا على أن "يريه المال". بسبب ذلك.

إن هذه طريقة جيدة نوعا ما في تلخيص هذا الكتاب بكامله، فإذا تعلمت أن تعيش من .قلبك، فستحصل على النتائج التي تسعى وراءها في الحياة

إننا نأمل أن تدرك من الآن أن مصدر مشكلاتك هو القلب، وكذلك الحلول. فكيف تجمع كل هذه الأشياء مع بعضها البعض في طريقة عملية حتى لا تكون مجرد نظرية تبدو جيدة ولها معنى ولكنها لا تُحدث أي تغيير دائم في حياتك؟ جرب هذا التمرين الصغير من والت .ديزني

كان والت ديزني شخصية عبقرية بالنسبة لأي أحد، فقد كان عبقريًّا في العديد من المجالات: الرسوم المتحركة، والرسم، والأعمال التجارية وغيرها، ولكن أعظم مجال كانت تظهر فيه عبقريته هو الخيال، فقد طور ديزني عملية في شركته كانت تسمى "التنظيم التصويري للقصة"، وهي عملية تستخدم الآن في جميع أنحاء العالم، في الشركات الأمريكية، ومؤسسات الرعاية، والأعمال التجارية الصغيرة، وأفلام السينما، والفنون، وسم ما شئت. إن التنظيم التصويري للقصة هو عملية تعمل على تنظيم الخيال ثم تجعل منه شيئا يمكن استخدامه من الناحية العملية، والطريقة التي تتعلم بها التنظيم التصويري للقصة تبدأ مع تحول إطلاق العنان لخيالك وكتابة أي شيء وكل شيء يجول بخاطرك لأي

موضـوع تقـوم بعصـف ذهنـك حيالـه. وهـذه هي النقطـة الـتي أريـد منـك أن تبـدأ منهـا. دع روحك تحلّق حول ما يمكن أن تكون عليه حياتك. من الآن.

والآن، سجل هنا بالكتابة ما ترغب فيه، وما أنت بحاجة إليه، وما تسعى وراءه، وما تريده، ومـا تطلبـه، إلخ. وكن محـددا قـدر الإمكان دون أي حـدود. انظـر إليـه، استشـعره، تذوقـه، المسه، شمه، جربه. قم بالعصف الذهني.

____________________________________________________________

____________________________________________________________

____________________________________________________________

____________________________________________________________

________________________________________

## النتائج

اسمح لي أن أتقدم باقتراح وأفترض وجود قيدين، وهما الحقيقة والحب. والآن انظر لكل شيء يخطر ببالك وفكر إذا كان سيتناسب مع حاوية الحقيقة والحب، فإذا لم يكن كذلك، فافصله.

وهذا قد يختلف من شخص لآخر، فعلى سبيل المثال، بيل جيتس قبل أن يصبح بيل جيتس الذي يعرفه الجميع، بدأ كأي شخص عادي، وليس بليونيراً. ولم أسعد بتوجيه هذا السؤال إليه، ولكن ربما لما قام بالعصف الذهني رأى نفسه بليونيرا، ولذا - فبالنسبة له - فإن حلم خياله هذا كان في سياق الحقيقة والحب. ومع هذا، لديَّ إحساس بأنني إذا عدت القهقرى وسألت إحدى الشخصيات الخيرية الشهيرة عندما كانت شابة صغيرة عما إذا كانت تريد أن تكون بليونيرة، فإنها كانت ستقول: "لا، بالتأكيد. هذه ليست مهمتي. وأنا لم أُدْعُ إلى هذا". فبالنسبة لها، كونها بليونيرة لم يكن داخل سياق الحقيقة والحب.

أعـرف أنـه ربمـا يـدور بخلـدك: "كيـف لي أن أعـرف أن مـا يتحقـق من نتيجـة من الحب والحقيقـة هـو من أجلي؟". إن إجـابتي لن تـروق لـك، ولكنهـا الإجابـة الوحيـدة الـتي يمكن أن أعطيها لك وهي إجابة مخلصة. ربما لا تعرف ذلك في يوم أو أسبوع أو ستة أشهر، ولكن إذا ظللت تسـعى خلـف الحقيقـة في الحب، فسـتجد الإجابـة عن تلـك الأسـئلة، وعنـدما تقـوم بالتخلص من الذكريات المدمرة التي في قلبك، فستتضح هذه الرؤية لك. وتذكر أن ذكرياتنا الخلوية هي التي تجعلنا نصدق في شيء أنه ليس حقيقيًا، وأنها هي التي تجعلنا خائفين حينما

لا ينبغي ذلك، وأنها هي التي تنشط استجابة الجسم للتوتر. وكلما قمت بمعالجة هذه الذكريات الخلوية، فستجد وضوحا في الأهداف لم تجربه من قبل.

إن هذه رحلة حياة طويلة، ولكنك قد عرفت العديد من هذه الأشياء للتو. فعلى سبيل المثال، إن النتائج التي أردتها في حياتي هي: أن أكون أفضل زوج قدر الإمكان، وأرغب في أن أكون أبرَّ الآباء بأبنائه - هاري وجورج، وأريد لكل واحد من مرضاي أن يخرج من عندي وهو ليس فقط في أتم صحة، ولكن أيضا وهو يشعر بأنه قد تعافى تماما. هذه هي أهم النتائج في حياتي وهي لا تحتاج إلى تفكير، ولقد سمعت ذات مرة في إحدى الحلقات النقاشية من يقول إنه لا يهم ما يقوله الناس عما يريدونه في الحياة، وعندما واصلت طرح الأسئلة، كان ما يريده الجميع هو نفس الشيء: الحب، والسعادة، والسلام. وقد تأكدت من هذا من خلال إجراء استفتاءات لعملائي بسؤالهم عما يريدونه في الحياة ثم طرحت أسئلة أعمق وأعمق حتى وصلنا إلى صميم ما يريدونه بالفعل، وفي نهاية المطاف وصلت بنا الحال إلى هذه الأشياء الثلاثة. وبالطبع، فإن العديد من الناس لا يدركون أبدا أن هذا ما يريدونه بالفعل، وأن الأمر هو مسألة مختلفة تماما وأنه مشكلة قلبية في حد ذاتها.

## قوة المعتقدات

حتى تحصل على النتائج، يجب أن يكون لديك مصدر للطاقة - تماما مثل المكنسة الكهربائية، فهي عديمة الجدوى إذا لم يتم توصيلها بالكهرباء، أو السيارة فهي لا تعمل بدون وقود، وكذلك الإنسان لا يستطيع أن يقوم بوظائفه العضوية بدون طعام، فلابد أن تكون هناك طاقة قبل إنجاز أي من النتائج، وكلما زادت الطاقة، كانت النتائج أعظم.

منذ سنوات عديدة، أنهت الولايات المتحدة حربًا عظيمة من خلال إلقاء قنبلتين نوويتين على اليابان، فأنهت الحرب لأنه لم يكن هناك سلاح آخر في العالم يمكنه إطلاق الطاقة التي تطلقها القنبلة النووية. إن هذا الأمر كان انفراجه في فيزياء الكم في صناعة الأسلحة وأن أي شخص ليس لديه هذا السلاح فإنه لا يستطيع المنافسة، وكان اليابانيون يعرفون هذا، وبدلا من مواجهة الإبادة، فإنهم استسلموا. وحتى هذا الوقت، كانت هناك دول تحاول أن تطور و/ أو تسرق سر القنبلة الذرية، ولكن الولايات المتحدة وقفت لذلك بالمرصاد.

ومن الأشياء المذهلة حول اكتشاف تكنولوجيا القنبلة الذرية أن مادتها لا تولِّد الطاقة، ولكن تطلقها. وبعبارة أخرى، فالطاقة التي سوت مدينتين بالأرض في عام ١٩٤٥ كانت هناك مباشرة ومتاحة طول الوقت في جسيمات تسمى الذرات، وكان السر هو اكتشاف طريقة لجذب الذرة إلى الخارج وإطلاق القوة التي بداخلها. وبالطبع، فإن إطلاق القوة كان مدمرا بشكل هائل، وتستخدم المفاعلات النووية نفس الطاقة من أجل مزيد من الأغراض

الإنشائية، فالطاقة متاحة لكل الأغراض؛ فهي متاحة لما يتم تسخيرها فيه. ومنذ الاستخدام المدمر للطاقة النووية، فإننا اكتشفنا كيفية استخدامها في الأغراض المفيدة - لإمداد البيوت وحتى السيارات بالطاقة.

هناك قوة هائلة بداخلك اليوم في "الأمور القلبية" وهي يمكن أن تكون نافعة أو ضارة. فإنها من الممكن أن تمنعك من بلوغ أهدافك، ومن علاقاتك، وتسبب لك الأمراض والعلل، أو إنها قد تمدك بالطاقة لتقوم بالإنجازات المذهلة، والعلاقات الرائعة، والصحة الهائلة. فأنت لديك كل الأدوات والموارد التي تحتاج إليها لتحقيق النتائج التي تريدها. كل ما عليك فقط هو إطلاق تلك الطاقة.

كيف تفعل هذا؟ إن الطاقة تنطلق من خلال الاعتقاد.

يمكننا أن نرى طاقة هذا الاعتقاد فيما يطلق عليه في عالم الأدوية بـ الدواء الوهمي، حيث يُعطى الشخص حبة دواء سكرية ولكن يتم إخباره بأنها معجزة جديدة من الدواء تحل جميع المشكلات، والمذهل أن العديد من الناس يجدون النتائج التي يرغبون فيها بالفعل دون أن يأخذوا أي شيء فعلي يمكنه تحقيق هذه النتائج. وبعبارة أخرى، فإن المشكلات تختفي مع حبة الدواء السكرية. وفي الحقيقة، ففي استطلاع رأي على مستوى أطباء أمريكا في عام ٢٠٠٨ ظهر أن نصف الأطباء صرحوا بأنهم يصفون لمرضاهم هذا الدواء الوهمي. واستطلاعات الرأي في الدنمارك، وبريطانيا، والسويد، ونيوزيلندا كانت لها نفس النتائج[15]. فبعيدا عن الأخلاق، لماذا يصف الأطباء الحبوب السكّرية؟ لأن الدواء الوهمي ينجح!

وهناك المزيد من الأدلة على قوة هذا الاعتقاد: فالوجه الآخر من الدواء الوهمي يسمى "تأثير النوسيبو". والأطباء يعرفون هذا أيضا: وهوما يحدث عندما يعطى الناس الدواء الوهمي ويتم تحذيرهم من الآثار الجانبية السلبية المحتملة فإنهم يشعرون بتلك الآثار السلبية!". وفي تجارب التعمية المزدوجة الإكلينيكية لمضادات الاكتئاب، حتى المشاركون الذين تلقوا الحبة السكرية أفادوا بوجود أعراض جانبية مثل عدم ارتياح في الجهاز الهضمي في حالة تحذيرهم منه من قبل الباحثين"، وجاء ذلك في تقرير لمجلة التايم عن دراسة شهيرة عن الألم أجرتها طبيبة الأعصاب الإيطالية مارتينا أمانزيو[16].

وعلاوة على ذلك، فإن المرضى الذين يتناولون الأدوية الوهمية تطورت لديهم أعراض مشابهة للأعراض الجانبية للأدوية التي اعتقدوا أنهم يأخذونها. "فالمرضى الذين يتناولون الحبوب السكّرية يميلون إلى الإفادة بأن مشكلات النوسيبو تتسق مع الدواء الذي حسبوا أنهم يبتلعونه، ولا أحد من الذين حسبوا أنهم كانوا يتناولون عقار التريبتان أفادوا عن مشكلات ذاكرة أو تنميل، ولكن بعضا من الذين اعتقدوا أنهم يتناولون مضادات للاختلاج

أفادوا بوجود ذلك، وكذلك، فإن مجموعات الـ نوسيبو في تجارب تناول الدواء الوهمي أفادوا بوجود آثار جانبية مثل اضطراب المعدة وجفاف الفم."

وقد أُخبرت عن دراسة أجريت مؤخرا أعطوا فيها المشاركين الذين يعانون الألم المزمن أدوية وهمية وأخبروهم بأنها أحد الأشكال المذهلة من المورفين له القدرة على علاجهم من الألم كالمعجزة. ويمكن التأكيد على أن العديد من المشاركين لم يعودوا يعانون أي ألم، وهذا حدث آلاف المرات. من قبل في الأبحاث في جميع أنحاء العالم، وكان الشيء الذي لم أسمع عنه قط من قبل هو الشيء التالي الذي قاموا به في هذه الدراسة الخاصة. فإنهم قد ولجوا إلى داخل الجسم ليروا ما حدث بالفعل لدى هؤلاء الأشخاص الذين تناولوا الدواء الوهمي والذي كان سببا في اختفاء. ما لديهم من ألم. وكان شيئا مذهلا بكل بساطة، فالجسم أفرز بالفعل درجة كبيرة للغاية من المورفين الطبيعي، وهذا هو السبب في اختفاء الألم. كيف حدث هذا؟ لا أحد يعرّف؛ ولكن ما نعرفه بالفعل هو أن دراسات الأدوية الوهمية. التي يبلغ عمرها. خمسين سنة برهنت بما لا يدع مجالاً للشك أن الجسم والعقل لديهما قدرة على القيام بأشياء كنا نؤمن بأنها أشياء مستحيلة. فما الذي سبب هذه النتائج الجديرة بالملاحظة؟ السبب هو أن الشخص اعتقد في هذا، ولا أعتقد أنني قد أعثر على أمثلة تشهد على ما لأجسامنا من قدرة على إطلاق طاقة من أجل الحصول على النتائج المرجوة. أكثر من "تأثير الأدوية الوهمية"."

واسمحوا لي بأن أذهب بهذا إلى مكان آخر، فهذه النتائج لا تحدث فقط مع الحبوب السكّرية وكيمياء الجسد، وإنما تحدث أيضا مع تفكيرنا، ومشاعرنا، وأفعالنا. هل تتذكر قصة التلميذ الصيني متدرب الكاراتيه. الذي سبق ذكره؟ ذاك الصبي الذي حطم تلك القرميدات التي لم يستطع تحطيمها أي معلم في التاريخ من قبل كان يمر بعكس تأثير الدواء الوهمي، فالدواء الوهمي هو طاقة صغيرة يتم إطلاقها لأنك تعتقد في شيء ما، ولكنك تعتقد في كذبه والنتائج غير معززة، فمتدرب الكاراتيه اعتقد الحقيقة. بنسبة ١٠٠٪ بلا ١٪ من الشك، أو الخوف، أو الارتباك.. وبسبب هذا الاعتقاد، حدثت النتائج التي كان يراها. الجميع. ضربا من المستحيل، وهذا هو الفرق. بين أن تعيش حياتك معتمدا على ذكريات خلوية مدمرة تشتمل على أكاذيب وبين أن تعيش حياتك وأنت تؤمن في الحقيقة.

## الحقيقة المدهشة عن "العبارات التعزيزية"

عليّ التوقف هنا للحظة لمعالجة. موضوع العبارات. التعزيزية، فلعدة عقود حاليا - ولوقت كبير من العشرين سنة الماضية - كان مجال مساعدة الذات يعج بالعبارات. التعزيزية، وكون العديد من المعلمين المعالجين". ثروة كبيرة من خلال تعليم الناس أن كل ما عليهم

للحصول على أي شيء يريدونه هو أن يعتقدوا فيه، وأن العبارات التعزيزية الصحيحة تخلق هذا الاعتقاد و"بطريقة سحرية" تجلب لهم السيارة الجديدة، أو ملايين الدولارات، أو أن يحبوا حياتهم، أو حتى الشفاء البدني.

والمشكلة أن هذا لم يحدث تقريبا قط، وقد أنفق أناس طيبون آلاف الدولارات والعديد من سنوات عمرهم على هذا "الوهم" - المعتمد على الممارسة وداروا في حلقة مفرغة تركتهم في مزيد من خيبة الأمل والفقر، وغالبا خارج نطاق الزمن.

على مدار عامين، قمت باختبار هذه الأنماط من العبارات التعزيزية التي تنادي بأن "تحدد الشيء الذي تريده وتتظاهر بامتلاكه"، فقمت باختبار أشخاص من خلال اختبار تغير معدل ضربات القلب (الاختبار الطبي للتوتر) وجعلتهم يقولون أشياء من قبيل: "سأحصل على سيارة جديدة قريبا"، أو "سأتعافى من السرطان حالا".

وخمن ماذا؟ مع كل مرة تقريبا، كان يظهر على جهاز الاختبار أنهم يعانون توترا جديدا مع كل مرة يكررون فيها هذه العبارات التعزيزية. وتذكر، فالتوتر هو سبب كل شيء سيئ نعرف عنه، ودُهشت للغاية عندما قامت دراسة جديدة من جامعة ووترلو في كندا باختبار العبارات التعزيزية في عام ٢٠٠٩. وبرز هذا في عناوين الصحف العالمية، وكانت النتائج أن غالبية الناس لا تنجح معهم تلك الأنماط من العبارات التعزيزية، بل إن الأمر يزداد معهم سوءا.

وهذا هو السبب - للعديد من السنوات - أنني كنت أدافع عما أطلق عليه "التركيز على العبارات الحقيقية". نعم، إنها إيجابية، ولكنها أشياء تعتقد فيها بالفعل، ولذا فبدلا من قولك "إنني أتعافي من السرطان" – العبارة التي لا تعتقد في صحتها، فالعبارة الحقيقية التي تركز عليها ربما تكون من قبيل "أريد أن أتعافي من السرطان، أعتقد أنني أستطيع، وأدعو الله أن يساعدني في ذلك". وعندما يقول الناس العبارة المركزة على الحقيقة في حالة اتصالهم بجهاز قياس تغير معدل ضربات القلب، يبدأ توترهم في الانخفاض. فما الفرق؟ إنه نفس الفرق بين الدواء الوهمي والشيء الحقيقي، فهي عبارة واحدة تعتقد فيها، وهي عبارة إيجابية، والعبارة الأخرى لا تعتقد صحتها - ولذا فإن قلبك يترجمها على أنها كذبة.

## الاعتقاد والسلوك

إننا دائما ما نفعل ما نعتقد فيه، وكل شيء نفعله، فإننا نفعله بسبب اعتقادنا في شيء ما. وإذا فعلت شيئاً لا تريد فعله، فهذا لأن لديك اعتقادا خطأ، ولكي تغير السلوك غير المرغوب فيه، عليك أن تغير ما تعتقده. ويبدو أن تأثير الدواء الوهمي يُبين عن هذا بشكل

لطيف للغاية، ولكن يؤسفني أن أقول إن هناك مشكلة واحدة. فهناك حقيقة عالمية أخرى عن الدواء الوهمي وهي أن النتيجة المرجوة لا تستمر على الدوام تقريبًا. وهذا يعني أنك تحصل على "سراب في صحراء"، فتحصل على نتيجة الاختبار التي تريدها في حياتك أو في صحتك، ولكنها لا تدوم. وبسبب هذا، فإن تأثير الدواء الوهمي يمكن أن يكون خطرا بالفعل، فهناك مئات الآلاف من الدولارات يتم إنفاقها على شيء يبدو أنه جيد. وعندما يتناوله الناس يظنون أنهم يجربون شيئا ذا فائدة، ولكن التغيير الدائم لا يحدث أبدا. ومع هذا، فلأنهم يشعرون ببعض الفائدة مهما كانت الحبوب أو كان البرنامج، فإنهم ربما يجربونه الشهر تلو الشهر، والعام تلو العام في انتظار حدوث شيء في حياتهم دون وجود القوة التي تجعل هذا يحدث بالفعل.

فلماذا لا تستمر نتائج الدواء الوهمي؟ إذا اعتقدت فيما أقول، فإن الأمر بسيط: لأن الناس لا يعتقدون في شيء حقيقي بالفعل. إنهم يعتقدون أن الحبوب السكّرية هي دواء معجزة. ومع هذا، فبالرغم من أنهم يؤمنون بهذا، فإنه يظل شيئا غير حقيقي، وحتى نحصل على نتائج مستمرة، فلابد أن تكون هناك قوة مستمرة.

فأنت لا تستطيع توصيل قابس المكنسة الكهربائية بمخرج الكهرباء لعشر ثوان ويتم تنظيف سجادتك، وإنما عليك أن تبقي القابس متصلا. والطاقة المستمرة تحدث فقط من خلال الاعتقاد في كل الحقيقة. إنه أمر مدهش أن الإيمان بالفعل في أي شيء يحرر بعض الطاقة، وعلى قدر ما يبدو جنونيا، فحتى الكذبة تحرر بعض الطاقة. وهذا ما يجعل من هذه الظاهرة شيئا خطيرا، وهذا أمر سهل - وخاصة عندما نكون مرضي أو بحاجة بطريقة ما - لأن يتم إغراؤنا من خلال طاقة قليلة أو من خلال اختبار النتيجة التي نشتاق إليها. فإنه يتم جذبنا إليها ويتم الدفع بنا إلى حجرة مظلمة. فالكذبة الآن تستحوذ علينا. فكيف تخرج من هذه الحفرة؟ من خلال الابتعاد عن الكذب واعتناق الحقيقة - كل الحقيقة - وليس شيئا غير الحقيقة. وهذا ليس سهلا كما يبدو؛ لأنك حينما تتبنى الكذب، فإنك تميل إلى الارتباك. وفيما يلي المزيد عن الارتباك.

## الاعتقاد في الحقيقة، وتغيير الواقع

من الأشياء المدهشة عن فيزياء الكم (لاحظ أن الطاقة الذرية تتشابك مع فيزياء الكم) هو أن في هذه الفيزياء يتم تغيير الواقع من خلال الطريقة التي تنظر بها إليها. وبمعنى آخر، فأنت تغير بالفعل التركيب الفيزيائي للجسيمات والواقع الفيزيائي من خلال الزاوية التي تنظر إليها أو مراقبة الجسيمات الصغيرة، ويتم تحديد الزاوية التي تنظر بها إلى الأشياء من خلال ما تعتقد فيه، وكما قلنا على مدار هذا الكتاب، فإنك إذا استطعت الوصول إلى المكان

الذي تنظر إليه منه على حياتك في الحب والحقيقة، فإن هذا سيغير من واقعك وما تحصل عليه من نتائج.

ومن هنا، فإن اعتقاد الحقيقة عن الحب حيال حياتك سيطلق الطاقة التي ستحرز النتائج المرجوة... بل أفضل النتائج... وأفضلها على الإطلاق. إننا نتحدث عن الصحة والازدهار والعلاقات الحميمية والإنجاز - وبالطبع- الحب والفرح والسلام. والآن فأي النتائج ستحصل عليها؟ لا يستطيع الإجابة عن هذا السؤال إلا أنت. وانظر، فإنني لا أعرف إذا كنت مثل بيل جيت أم مثل أحد المشاهير الآخرين، وربما أنت لا تعرف، ولكن إذا نظفت قلبك من الأشياء غير المرغوب فيها، فستعرف مهمتك ومسارك في الحياة.

إذن كيف تؤمن بحقيقة الحب؟ إن كل شيء يبدأ من الفعل... الحقيقة. ولكن أحيانا تضطر إلى أن تجوس خلال غابة من الأكاذيب حتى تصل إلى الحقيقة.

## كيف يمنع الارتباك من الوصول إلى الحقيقة؟

إن الخطوة الأولي هي أنه ينبغي عليك أن تعالج ذكريات قلبك المدمرة. لماذا؟ لأنها تجعلك تصدق بشيء ليس حقيقيا. وبم يسمى هذا؟ هذا يسمى الارتباك. وما نتيجة هذا الارتباك؟ اتخاذ الطريق الخطأ. إن الاعتقاد في الحقيقة يجعلني أشعر بأنني أعرف أن هذا صواب!": ولكن عندما نعتقد في شيء لا يمثل الحقيقة، فإننا نرتبك ولا نعرف إلى أي اتجاه نتوجه.

وينجم الارتباك عن ثلاثة أشياء: الشيء الأول هي الذكريات الخلوية التي تصارع بعضها بعضا. وبعبارة أخرى، يكون لديك أصوات من الماضي تخبرك بما عليك القيام به، ولكن هذه الأصوات تخبره بالقيام بأشياء مختلفة في نفس الوقت، والشيء الثاني هو الصراع بين الوعي واللاوعي (ما أطلقنا عليه القلب والعقل - انظر السر #٧، عندما يتصارع العقل والقلب)، والشيء الثالث الذي يسبب الارتباك هو أنه يتم "الاستخفاف بك" بسبب التوتر (السر #١). فالتوتر يعمل على الحد من تفكيرنا العقلي أو يوقفه تماما، وبما أن ٩٠٪ منا يعاني درجة معينة من التوتر الفسيولوجي، فإن قدرتنا على التفكير بوضوح وبشكل صحيح تنخفض لدرجة أن نصبح في حالة توتر.

هل أنت مرتبك الآن؟ إذا كنت كذلك، فأي من الأسباب الثلاثة التي تمر بها؟ إن العديد من الناس يمرون بالثلاثة في آن واحد.

في بيتنا، لدينا خزانة كتب مغلقة شحنها والداي من هونج كونج قطعة قطعة، وهي تأخذ تقريبا حائطا كاملا من غرفة المعيشة، ومن يأت لزيارتي يعرف خلفيتي في علم النفس، ولذا فإنهم ينظرون إلى كل الكتب التي على الأرفف ويقولون: "لقد قرأت طنا من الكتب!".

وأضطر إلى أن أكون أمينا وأقول لهم ربما لم أقرأ ثلاثة كتب من هذه الخزانة. أما تريسي فقد قرأت جميع هذه الكتب وأكثر على مدار الاثني عشر عاما التي كانت تبحث فيها بكل مثابرة عن علاج لاكتئابها. ولا أعرف كم عدد المرات على مدار السنين التي رأيت فيها تريسي تقرأ كتابا أو تستمع إلى كتاب صوتي أو تستمع إلى محاضرة وكنت أثار وأفكر أن هذا ربما يكون ما يجلب الحقيقة إلى قلب تريسي ويكسر عنها طوق اكتئابها.

إن الذي كان يحدث - والذي كان يجب أن يحدث خمسمائة مرة على مدار هذه السنوات - هو أن أسأل تريسي عما إذا كانت تعلمت شيئا، وكانت إجابتها واحدة في كل مرة. إجابة من أربع كلمات: "لم أحصل على مرادي".

وكنت أطلب توضيحا في العديد من المرات. فأقول: "هل تقصدين أنك لم تفهميه؟"، وكانت ترد: "بالطبع، أفهمه. لقد قرأت نفس الفقرة أربع مرات - وأستطيع أن أحفظها عن ظهر قلب. إنني فقط لم أحصل على مرادي، فهو لم يُحدث فارقا في حياتي". وهذه إجابة من سيدة حاصلة على ١٢٩ في اختبار حاصل الذكاء، وكان هذا أحد الألغاز الكبيرة في أول اثنتي عشرة سنة من زواجنا بالنسبة إليَّ، لأن العديد من هذه الأشياء التي كانت تريسي تعرض عقلها عليها كانت حقائق رائعة ومذهلة. لقد كانت تقرأ كلمات الحكمة الصادرة عن العديد من أفضل العقول في عصرنا بجانب كتب الحكمة وغيرها. فكيف لها لا تفهم هذا؟ وكيف لهذا ألا يُحدث فارقا في حياتها؟ وكيف لهذا ألا ينطبق على حياتها؟ إن جميعه ينطبق على حياتها! فلماذا لم تستطع أن ترى ذلك؟

إنني بمجرد أن عرفت الحقائق التي يشتمل عليها هذا الكتاب الذي بين يديك، فإنني فهمت؛ حيث إن الإجابة كانت أنها لم تستطع أن ترى الحقيقة. إنها كانت في مثل هذه الحالة من الارتباك بسبب كل الأشياء غير الحقيقية والأكاذيب التي في قلبها (وتذكر أنه عندما يتصارع العقل والقلب، فإن القلب هو الذي يفوز) لدرجة أنها تعميها عن فهم الحقيقة، والآن هل لديها الاعتقادات الحقيقية في قلبها أيضا؟ بالفعل، لديها الكثير منها؛ ولكن هذا هوما يحدث بالضبط عندما يكون لديك الحقائق والأكاذيب (التي تعتقد فيها بدرجة ما) تتصارع في داخل قلبك. فكل منهما يبدو أنه الشيء الصحيح عند حد معين، وهذا يسبب الارتباك، ونحن ربما نشعر بتحسن نحو بعض البدائل على حساب الأخرى، ولكن يظل لدينا الارتباك وعدم اليقين.

## اختبار السلام

ما الاختبار الحاسم لهذا الارتباك؟ إنه الشعور بالسلام أو غياب السلام. إذا كان لديَّ شعور بالسلام حيال اعتقاد معين أو مجموعة أفعال، فهذا مؤشر على أنني أعتقد الحقيقة في

الحب، وإذا كان لدي القلق، والحزن، والارتباك، والأفكار الثانوية، وشعور بالتذمر في الصدر أو اضطراب في معدني، إذن فهناك شيء في قلبي أعتقد فيه يتداخل مع قدرتي على اعتقاد كل الحقيقة والواقع. وبعبارة أخرى، فأنا لا أعتقد في الحب ولن أحصد النتائج التي أريدها.

وأريد أن أقول كلمة أخرى عن السلام الذي نتحدث عنه هنا، فالعديد من الناس يخلطون بين السلام وشيئين آخرين. الأول هو الشعور بالسعادة والرضا لأن "الأشياء تسير على مرادي". وهذا ليس السلام. إنها ظروف جيدة. وكيف لك أن تعرف أيًّا منهما تتعامل معه؟ هل يكون لديك ذاك السلام حتى عندما تكون الظروف على عكس مرادك، أو عندما تدخل بسرعة في دائرة من الارتباك والاكتئاب والقلق؟ فالسلام الحقيقي لا يعتمد على الظروف.

والشيء الثاني هو أن الناس يخلطون بين الشعور بالسلام والشعور بفقدان الحس. "أنا لا أشعر بالارتباك، ولا أشعر بالقلق، ولا أشعر بالخوف، ولا أشعر بالألم ... إنني لا أشعر بأي شيء!" فهذا ليس شعوراً بالسلام أيضا. إن هذا عادة ما يكون دليلا على وجود ذكريات خلوية مدمرة كثيرة جداً لدرجة أن قلبك قد أوقف "أداة الحس" لديك؛ ولذا فأنت تحيا لأن كل شيء كنت تشعر به كان يسبب لك ألما كبيرا.

## قوة الحقيقة الكاملة

حتى تحصد النتائج التي وعدتك بها في بداية هذا الكتاب، فأنت بحاجة إلى اعتقاد الحقيقة.

عندما كنت طفلا مميزا، ذهبت إلى مشاهدة فيلم كنت أحبه بجنون، فإنه كان واحدا من أفضل الأفلام التي شاهدتها في حياتي، وعدت إلى البيت فورا وقفزت من على السطح وأنا ممسك بمظلة. ولم يكن هذا محاولة مني للانتحار، ولكن تقليدًا لفيلم ماري بوبينز الذي كنت قد شاهدته للتو. وبوضوح، فإنني بعد رؤيتي لجولي آندرويس تطير عبر الهواء ممسكة بمظلتها، كنت أعتقد تماما أنني أستطيع هذا أيضا. هل تريد دليلا على هذا الاعتقاد؟ لقد قفزت من على سطح البيت! فكل شيء نفعله يكون بسبب شيء نؤمن به. وقد كان من المستحيل أن أقفز من على البيت لو لم أكن أعتقد أن هذا شيء لا خطأ فيه، فكنت أؤمن بكل أمانة وصدق أنني أستطيع الطيران من خلال هذه المظلة، ولكن هذا لم يجعلني أحصل على نتيجة الطيران كما أردت، فالطريقة الوحيدة لكي تحصل على النتائج المرجوة هي أن تؤمن بالحقيقة.

ربما تقول: "انتظر هنا لحظة، حسبت أن الطاقة يتم تحريرها عندما تعتقد في أي شيء، حتى ولو كان شيئا غير حقيقي. ولذا فأين الطاقة في قصة القفز من على سطح البيت؟" أولاً:

إنها في قلبي، ففي اللحظة التي قفزت فيها من على السطح، شعرت كأني سوبرمان - ولم أكن تناولت أية عقاقير. لقد كنت قويا، وحرا، ومثارا... وهذه طاقة! ثانياً: أنني قفزت. فلو صففت مائة من الأطفال في سني في ذاك الوقت، وطلبت منهم القفز، فكم عدد من سيقوم بذلك بالفعل؟ ربما لا أحدا وحتى لو أخرجت لهم حافظة نقودك، أو الحلوى، أو الفيديوهات وحاولت استمالتهم، فربما يظلون أيضا على موقفهم - لن يقفزوا. إن ما أقصده هو أن هذا يتطلب قوة هائلة حتى تجعل طفلا صغيرا يفعل عكس ما تمليه عليه غريزة الحياة ليفعل شيئا من قلبه. وهذه طاقة، وهذه هي النتائج، فالمشكلة هي أنني لم أحصل على النتائج التي أردتها - وبالطبع - فالنتائج لم تستمر.

إذن كان لديَّ جزء من الحقيقة؛ حيث ذهبت لمشاهدة الفيلم ورأيت شخصا آخر يطير بمظلة، ولكني كنت أفتقر إلى معرفة أن الطيران من على سطح البيت يتحدى القانون السريع والجامد للطبيعة الذي يسمى الجاذبية. ولو كنت قد انتظرت بعد عودتي من المسرح وعدم القفز مباشرة، لتمكنت من الحصول على مزيد من المعلومات وعرفت الحقيقة، وإنني لمقتنع حاليا أنني لم أكن لأقفز. وكيف كان لهذا أن يحدث؟ كنت سأبحث عن الضوء والجاذبية والسقوط في موسوعتنا. وبالتأكيد كنت سأطلب رأي أبوي، أو سألت أخي الأكبر، وربما لو ذهبت إلى رياض الأطفال في اليوم التالي، لسألت المعلمة عما إذا كانت شاهدت الفيلم وعن رأيها في القفز من على سطح البيت. هل فهمت قصدي؟ ربما أصبح لديَّ المعلومات الكافية والحقيقية والجديدة في قلبي ولما كان لهذا الكذب مكان في قلبي واحتمال إيذاء نفسي بشكل سيئ.

## المكون الناقص

ربما تكون قد استنتجت أن هناك حاليا شيئا ناقصا، ولذا دعنا نقم بمراجعة بسيطة. رقم واحد هو أننا بحاجة إلى أن نعرف النتائج التي نريدها. رقم اثنين أن إنجاز تلك النتائج يحتاج إلى طاقة. رقم ثلاثة هو أن هذا الاعتقاد يحرر الطاقة، ورقم أربعة هو أننا يجب أن نعتقد في الحقيقة حتى نحصل على النتائج المستمرة التي نرجوها. إذن ما الشيء الناقص؟ إنه يعود إلى كلمات تريسي الأربع. هل تتذكرها؟ "لم أحصل على مرادي". بمعنى آخر، من الممكن أن يكون لدينا كل الحقيقة التي نريدها لتحقيق نتائجنا المستمرة، ولكن لن يتم إطلاق أية طاقة، هذا هو ما كان يحدث مع تريسي حتى ربيع عام ٢٠٠١. وهذه هي كبرى قضايا هذا الكتاب كله، فمعظم الناس يصلون إلى الحقيقة بشكل أكبر من السابق، خاصة في عصر الإنترنت. فهذا من المفترض أن يعني مزيدا من النتائج المعززة أكثر من ذي قبل، ولكن ليس هذا هو ما يحدث. نعم، نحن نعيش مثلما كان يعيش الناس من قبل وأكثر - في العديد من الحالات، ومع هذا، فإننا نمرض ونزداد مرضاً.

تلقيت ليلة أمس اتصالا هاتفيًا من رجل مهذب كان ابنه يعاني الربو لعدة سنوات، وحكى لي أن العديد من زملاء ابنه في الفصل الدراسي يعانون الربو أيضا، بل وليس فصله فقط، ولكن كل الفصول في المدرسة. ربما لا تعرف الربو، ولكن منذ سنوات عديدة كان من الأمراض النادرة. والآن أصبح من الأمراض الشائعة. ومنذ عدة سنوات، كان مرض نقص الانتباه ونقص الانتباه مع النشاط المفرط من المصطلحات التي لم نكن نسمع بها، والآن هما من القضايا الكبرى التي تواجهها كل مدرسة في العالم. وفي عام ١٩٧١ أعلن الرئيس ريتشارد نيكسون الحرب على السرطان. في ذاك التاريخ، كان السرطان سببا في ٨-٩٪ من الوفيات في أمريكا، وفي عام ٢٠٠٩، كان السرطان هو السبب الثاني الرئيسي للوفيات في أمريكا (بعد أمراض القلب). فقد خسرنا الحرب وليس فقط في الأمراض البدنية. فقد كانت هناك الأمراض العقلية لسنوات عديدة. لقد سمعت من إحدى النساء مؤخرا أن جميع النساء اللاتي في فصلها الدراسي يتناولن إما أدوية مضادة للاكتئاب أو القلق. وحتى وقت قريب، كان الفاليوم هو الدواء رقم واحد الذي يتم وصفه على الدوام، وكانت العلاقات تبدو أنه يمكن التخلص منها على نحو يمثل وصمة عار على المجتمع. منذ عدة سنوات.

أنى لهذا أن يحدث بينما نحرز العديد من التقدم الطبي؟ ينبغي أن تعرف من الآن - أن هذا التقدم ليس له ثمة علاقة بمصدر المشكلة. فالمصدر هو الذكريات الخلوية المدمرة، فالمجتمع يُدخلنا كل يوم في طوفان من الصور السلبية عبر التلفاز والسينما والمجلات والصحف، ولكننا لا ندرك ذلك معظم الوقت.

لقد رأيت مؤخرا إعلانا لفيلم يشتمل على ما يجعلك من المفترض أن تشاهده وهو: "الإثارة والجريمة والخيانة والغش". وخمن ماذا؟ فإن تلك الأشياء هي التي تشكل الذكريات الخلوية التي تمنع ما ترجوه من النتائج وتجعلك مريضا. فرؤية فيلم جيد يمكن أن يشغل لدينا ذكريات الشفاء، والصحة، والصدق، تماما مثلما يمكن أن تسببه الذكريات الضارة من الإيذاء لنا.

ولكن عودة إلى الشيء الناقص، فإن مفتاح الاعتقاد في الحقيقة هو الفهم.

## الفهم والحقيقة الكاملة

هل تتذكر بحث د. بروس ليبتون من كلية الطب في جامعة ستانفورد أن ١٠٠٪ مما يسبب التوتر الذي يجعلنا مرضي هو الاعتقاد الخطأ، وما هو الاعتقاد الخطأ؟ إنه الاعتقاد في أي شيء غير حقيقي، وإذا أردت مزيدا من الدقة بالفعل لتسميته فهو "سوء فهم للحقيقة"، فتقريبا في كل ذاكرة مدمرة، يوجد بعض الحقيقة. إن مريضتي التي في السر #٥ التي تعرضت للاعتداء الجسدي كان لديها الكثير عن ذاكرة الاعتداء والتي كانت حقيقية. وفي

الواقع، فإن غالب ما كانت تتذكره كان حقيقيًا، والشيء الذي لم يكن حقيقيا كان هو ترجمتها لمعنى الاعتداء- وهي في هذه الحالة، "أنا غير جديرة بالاحترام، أنا لست آمنة؛ لم ينظر إليَّ أحد مثل هذه النظرة من قبل". فبطريقة أو بأخرى. كانت تنظر إلى واقع وحقيقة ما حدث لها ووصلت إلى نتيجة خطأ، فقد أساءت فهم الحقيقة. وفي حكاية الماصة، كان معظم ما تعتقده هذه المرأة اللطيفة حقيقيًا أيضا، فقد أخبرتها أمها بأنها لا تستطيع أن تعطيها ماصة، وأنها أعطت واحدة لأختها. وأخبرتها أمها بأنها إذا تناولت وجبة غداء جيدة فستعطيها ماصة أيضا، ولكن بالرغم من ذلك فإنها أساءت ترجمة هذا، وأساءت فهمه ووصلت إلى نتيجة خطأ. وكانت النتائج التي توصلت إليها مشابهة للتي توصلت إليها صاحبة قصة الاعتداء: "إني غير محبوبة؛ أنا غير جديرة بالاحترام؛ يوجد بي شيء خطأ". فنقص الطاقة والنتائج المرجوة في حياة هاتين المرأتين كانت متشابهة أيضاً.

نعم، فهذا ظهر جليا في حالة المرأة التي تعرضت للاعتداء، ولكن كان هناك تشابه كبير في الاعتقادات الكامنة.

في الحالات الثلاث المتمثلة في تريسي واكتئابها، والمرأة التي تعرضت للاعتداء، والمرأة صاحبة قصة الماصة، فبمجرد أن عالجن الأكاذيب التي تعلقت بها قلوبهن، كن قادرات على فهم الحقيقة. فآمن بها، وتحررت الطاقة، ونالت كل منهن النتائج المرجوة بشكل دائم من حينها.

ومن الوهلة الأولى، فإن العثور على الحقيقة كلها عن أية قضية قبل أن تستطيع الحصول على النتائج الدائمة يبدو أنه مهمة صعبة. ولا تيأس؛ فإنها ليست على تلك الصعوبة التي تظنها، فإذا كان لدينا قلب نظيف إلى حد ما، فإننا سنتعرف على الحقيقة بقلوبنا بمجرد أن نراها أو نسمعها. فإنه يتردد صداها ونشعر بها في أعماق ذواتنا، وذلك لأن لدينا جميعا آلية في داخلنا تسمى "الضمير". وهذا هدف وحيد لمساعدتنا في العثور على تلك الحقائق. ومع هذا، فعندما يكون هناك العديد من الأكاذيب في قلوبنا حيال موضوع معين، فإن صوت ضميرنا يصبح خافتا، أو على الأقل يصاب بالارتباك من خلال الأصوات المعارضة والمنافسة. إن المفتاح هو إزالة سوء الفهم من القلب، والذي يكون مندمجا في ذكرياتنا الخلوية.

وحتى وقت قريب، ما كان هذا يعتبر سوى فرضية ضعيفة، فالذين قضوا السنوات في المشورة أو العلاج - وأمثال تريسي - قاموا بشراء خزانة من كتب مساعدة الذات، وعادة لا يكون لهذا أثر يذكر؛ وهذا لأننا كنا نحاول معالجة هذه الذكريات الخلوية من خلال أدوات ليس بمقدورها العلاج. ومنذ عام ٢٠٠١ - واكتشاف شفرات العلاج - فإننا حاليا لدينا أداة بسيطة سوف تعالج وبشكل دائم مصدر المشكلة بدلا من التعامل مع الأعراض، وسوف يكون هناك المزيد عن شفرات العلاج في الفصل التالي.

## مكان التأمل

إنني لا أريد أن أترك انطباعا بأنه قبل اكتشاف شفرات العلاج، كان من غير الممكن معالجة المشـكلات القلبيـة. إن علاج المشـكلات القلبيـة هـو اسـتبدال الحقـائق بالأكـاذيب، وهـذا بالتأكيد يكون في قلب التأمل، وما تعلمه كتب الحكمة. إن المشكلة هي أنه حتى قليل من الأشخاص يتبعون بالفعل هذه العملية بمعالجة فساد قلوبهم من خلال استبدال الحقائق بالأكاذيب. وشفرات العلاج لا تعمل على مستوى التأمل وهي ليست بديلة عنه. إنها أكثر ما تكون على المستوى المعادل والبديل الإستراتيجيات. مواجهة المشكلات التي تحدثنا عنها آنفا، إن شفرات العلاج - كما ذكرنا - تعمل بشكل أفضل لأنها تعالج مصدر المشكلات بدلا من التخويف من الأعراض أو المواجهة. فشـفرات العلاج تعمل مع التأمل، كما سترى في الفصل التالي. فإنني دائما ما أقوم بالتأمل أولا من أجل أي شيء، وأسأل الله أن يشفيني بالشكل الذي يختاره لي - بما فيه شفرات العلاج.

والآن لنلق نظرة على الخطوات الخمس. كلها حتى تحصل على النتائج التي ترجوها والتي وعدتك بها في الفصل الأول من الكتاب: النتائج، والقوة، والإيمان، والفهم، والحقيقة. وإذا كانت لديك الشجاعة. لتطبيق هذه الخطوات على الشيء الذي تريد تغييره في حياتك، فستحصل على النتائج التي تسعى وراءها.

لكن هل يعني هذا أن النتيجة - أيا كانت - التي قررت أنك تريدها قبل أن تبدأ العملية ستكون هي بالضبط نفس النتيجة. التي ستحصل عليها في النهاية؟ لا، لن تكون. إن هذا يعني أنك ستحصل على أفضل النتائج، وربما نتائج لم يكن بمقدورك أن تتخيلها حاليا.

## ستكون أنت القاضي

نعم. إن هذا هو الوقت الذي سيكون فيه القاضي هو أنت، فنحن قطعنا على أنفسنا. وعدا في بداية الكتاب، ونؤمن بأننا. سنقوم بالوفاء به، ونحن نأمل أن ترى أنه. سيكون من الصعب عليك جدا أن تكون لديك مشكلة لا يستطيع هذا الأسلوب معالجتها، فإذا كانت لديك مشكلة في علاقاتك، فلأن هناك شخصا لا يفهم الحقيقة. حيال هذه العلاقة، أو عن حياتك، أو عن ظروفك، أو عن نفسه، ولكن الأشياء التي يمكن أن تسبب المشكلات يمكن توضيحها من خلال فهم الحقيقة.

فإذا كانت لديك مشكلة عمل أو مشكلة مادية أو مشكلة إنجاز. في حياتك، فنحن نضمن لك أن الشيء الذي كان يعوقك هو سوء فهم الحقيقة، فإن هذا يجعلنا لا نفعل الأشياء التي

تحقق التقدم والنجاح، ولكن نفعل الأشياء التي تخرب علينا ما نرجو من نتائج جيدة، وبعبارة أخرى، فنحن نؤمن بكذبة تسرق منا الطاقة التي نحتاج إليها للنجاح.

وبالطبع، فإذا كانت لديك مشكلة صحية - فطبقا لأحدث وأفضل الأبحاث لكليات الطب وأبرع العقول - فإن التصديق بغير الحقيقة دائما ما يكون في أصل المشكلات، فإن هذا يطلق استجابة التوتر في البدن، ويغلق جميع خلايانا، وتنتهي بنا الحال إلى المرض.

إذا كنا نمشي بخطى جيدة بخصوص ما وعدناكم، ورأيتم أملا في حالتكم، أو مشكلتكم، أو تحقيق حلمكم، إذن فنحن نطلب منكم الولوج إلى الخطوة الأخيرة وأن تقلبوا المزيد من الصفحات حتى تعلموا عن الآلية التي يمكن أن تضع أساسا جديدا لحياتكم، ولصحتكم، وازدهاركم. ففي الجزء الثاني سنجمع كل هذه الأمور معًا حتى نريك بالضبط كيف تعالج التوتر الذي هو سبب مشكلاتك - سواء في ذلك التوتر في اللاشعور الناجم عن الذكريات الخلوية السيئة، والتوتر الشعوري الناجم عن الظروف الراهنة. إنك تستطيع أن تشرع في تغيير حياتك قبل نهاية هذا اليوم.

## :الجزء الثاني
## :الحلول
## كيف تعالج عمليًّا أيَّة مشكلة تتعلَّق بالصحَّة أو بالعلاقات أو بالنَّجاح؟

# الفصل التاسع: ما شفرة العلاج؟

من أكثر المجالات شهرة وتأليفاً في مساعدة الذات في الأربعين سنة الأخيرة هو مجال التفكير والعزيمة والتكيف مع المشكلات، إلخ. ومع وجود عنصر من عناصر الحقيقة في كل هذه الأساليب تقريبا، فهناك عنصر حاسم تفتقد إليه. لقد تحدثت للتو عن خزانة كتب مساعدة الذات والكتب النفسية في حجرة معيشتنا؛ وتقريبا يمكن أن تجد أي مؤلِّف يمكن أن تذكر اسمه في مجال مساعدة الذات في خزانة كتب تريسي. وعلاوة على هذا، فإن تريسي - كونها مثالية للغاية - جربت كل البرامج أو الأساليب أو أية نصيحة للعلاج بالمعنى الحرفي، وكانت تعاني الاكتئاب على الدوام.

ربما تميل إلى أن ترى أن هذه حالة فريدة، ومع هذا، فعندما كنت أمارس الاستشارة والعلاج النفسي، قمت بإجراء استفتاء غير رسمي على مرضاي لأسبر أغوار هذه القضية. وهؤلاء المرضى كانت لديهم مشكلات تبدأ من الأمراض والعلل البدنية الكبيرة إلى الأمراض النفسية الكبيرة إلى معاناة في العلاقات إلى كل أنواع الإدمان، وكنت أطرح عليهم سؤالين.

كان السؤال الأول هو: "إذا كان لك أن تتصرف بشكل مختلف حيال مشكلتك، فماذا كان ينبغي عليك القيام به؟"، ومن بين المئات ممن وجهت لهم هذا السؤال، لم يكن هناك إلا اثنان هما اللذان لم يعرف الإجابة الصحيحة. أحدهما كان يعاني انفصاما في الشخصية والآخر كان مراهقا متمردا، وأنا على يقين بأنهما كانا يعرفان الإجابة ولكنهما لم يخبراني بها.

وكان السؤال الثاني هو: "ما الذي يمنعك من القيام به؟"، وكانت إجابة الجميع واحدة من اثنتين: "لا أعرف" أو "لا أستطيع"، وجميع هؤلاء الناس- أكرر جميع هؤلاء الناس- كانوا يقومون بكل ما بوسعهم ليتغلبوا على ما لديهم من مشكلة أو أنهم جربوا هذا في الماضي، ولكن وقعوا في النهاية فريسة لليأس. وهذه النتيجة ليست نتيجة فردية، فأي واحد له أدنى خبرة في الاستشارة والعلاج النفسي يمكن أن يخبرك بهذه الظاهرة.

إذن، فلماذا لا يبدو أن شراء الكتب والبرامج، والأساليب بملايين الدولارات لا يبدو أنها ناجحة مع الأشخاص الذين هم في أمس الحاجة إلى المساعدة والإجابة هنا بسيطة أيضًا- كما هي الحال مع الحقيقة دائما. لا شيء من هؤلاء لديه القدرة على علاج مصدر المشكلة. وما دليلي؟ لو كان لديهم هذا، لتم علاج المشكلة، وليس في حالات معينة، بل في الجميع- وعلى الدوام وبشكل يمكن توقعه. سواء في ذلك المشكلات البدنية والنفسية.

وأني لي أن أعرف هذا حتى على مستوى الاحتمالات؟ أولا، لأنه طبقا للنظريات والأبحاث، فإن التعافي التام هو ما يفترض أن يحدث (تذكر الأسرار ١، ٢، ٣)، بالرغم من أننا - من الناحية التاريخية - لم تكن لدينا الإمكانية لإحداث هذا، والأهم من ذلك، أن هذا ما خبرناه مع شفرات العلاج منذ اكتشافنا لها في ربيع عام ٢٠٠١.

في الفصل الثاني، قرأت شهادات متعددة لأشخاص تم علاجهم، ونحن نقص عليك هنا المزيد لتعرف ما يمكن أن يحدث. وهذه القصص لم نطلبها؛ وإنما جاءت بسبب الحيوات التي تغيرت على مدار السنوات الثماني أو أكثر من خمسين ولاية وتسعين دولة. وفي أي وقت تكون مستعدا للتعرف على جزئية "ما هو" و "كيف" من هذا الفصل، فقط اذهب إلى الصفحة رقم ٢٠٨ وابدأ.

ولكن قبل أن تفعل، فنحن ننصحك بشدة أن تطالع الصفحات التالية. لماذا؟ لأنها عن أشخاص حقيقيين، مثلك بالفعل، ذكورا وإناثا، كبارا وصغارا، مرضي وأصحاء، متفائلين ومتشائمين - كل الذين كانوا يبحثون مثلك (أو يمكنك ألا تقرأ هذا). إننا حتى لدينا شهادات عن الحيوانات والحيوانات الأليفة ممن مروا بتجربة علاج معجزة، ونحن نأمل أن تجد حالة شبيهة لحالتك في الصفحات التالية وأن يمنحك هذا أملا في اتخاذ إجراء قبل أن يمر بك يوم مقلق.

وبالمناسبة، سترى في هذا الكتاب مراجع لـ "شفرات العلاج" أو "شفرة العلاج" (بالجمع أو بالإفراد). فـ "شفرات العلاج" هي نظام يستخدم شفرات محددة لمشكلات محددة، تغطي كل مشكلة يمكن أن تكون قد واجهتها من قبل في حياتك. و "شفرة العلاج" هي "شفرة علاج عالمية" اكتشفناها عبر سنوات من الاختبارات على أي شخص بخصوص أية مشكلة، وكلتاهما تستند إلى نفس الإجراء وكلتاهما تتعامل مع المشكلات القلبية الكامنة. وهذه الشهادات أدلى بها أناس استخدموا إما النظام أو شفرة واحدة مما يعرضها هذا الكتاب.

## شفرات العلاج من واقع الحياة؛ شهادات من الذين استخدموها[17]

## عدم التسامح

كنت في عطلة في الساحل الشرقي بعيدا عن زوجي، وقد قدمت لي شفرات العلاج الكثير عندما شرعت في استخدامها. شعرت بتغير كبير عامة، حتى أنني كنت أشعر بالابتهاج في كثير من الأحيان، وشعرت بالحب حيال كل الناس وشعرت بتغير حيال كل من كنت أقوم بزيارته. لقد رأيتهم بعين جديدة. فمنذ وقت طويل كنت لا أسامح زوجي بسبب بعض

المشكلات. فكنت في المعتاد أحرز "١٠" درجات من المشاعر السلبية حياله، وعندما عدت إلى البيت بالقرب منه، شعرت بتأثير مشكلة معينة. فقررت أن أعيد تركيزي على عدم مسامحته على هذه المشكلة، جلست أنا وزوجي نتحدث واختفت مشاعري السلبية! اندهشت للغاية حيث إنني حسبت لسنين من التفكير ان ثمة شيئا لن يتغير، وهذه المشكلة الآن هي في معدل الصفر! **– تينا**

## خوف الأطفال من موت الآباء

تبلغ ابنتي كيلسي عشر سنوات، وعلى حد ما أتذكر، كانت دائما ما تشعر بعدم الأمان. كانت دائما تحتاج إلى مزيد من الانتباه وبشكل متواصل. وأصبحت لا تطاق في الشهور الخمسة او الستة الماضية، وبالنسبة لي ولزوجي فقد بلغ السيل الزبى ولم نعرف ما علينا فعله. كان هاجس الموت لدى كيلسي لوقت طويل، وكانت تعاني الكوابيس في الليل، وتمر عليها ليال بلا نوم، وأيام من الصراخ، وغير قادرة على الذهاب إلى المدرسة وتستغرق في حالة مزعجة شاملة لأنها تعتقد إما أن أموت أنا أو يموت زوجي.

شجعتنا اخت زوجي على ان نجرب معها شفرات العلاج. لم أكن أعرف كيف سأشرح لابنتي الألم وحاولت ان اجعله يبدو بسيطا. وبدت متفتحة للغاية، ولذا طلبت منها ان تستحضر إحدى الصور التي تزعجها. ففعلت، وبدأت في الصراخ، وقامت بالعد إلى ١٠. التقطت ما لديها من عبارات حقيقية. وبدأت تجربة شفرات العلاج من اجل حلول السلام بها، وبدأت في التنفس بعمق والاسترخاء مباشرة. ولم أكن أعتقد أنها ستجلس في ثبات لأنها عادة ما كانت تجلس بتململ شديد. فقد جلست هنالك مسترخية، وعندما انتهينا، كانت بالفعل مختلفة للغاية. وقالت ان صورتها (الذكري) كانت منعدمة تقريبا. وكانت تبدو سعيدة للغاية. وفي المرة التالية، استحضرت صورة أخرى، وقامت بالعد إلى ١٠. ومرة أخرى قالت إن الصورة لم تعد تضايقها، ولم يعد لديها مزيد من الصور وهي تشعر بتحسن كبير، وهي الآن فتاة مختلفة، والحمد لله على شفرات العلاج. لقد شاهدت معجزة في ابنتي. **– سو**

## اعوجاج العمود الفقري والألم المزمن

كان لديَّ اعوجاج في العمود الفقري منذ كنت في السابعة من عمري، وارتديت جبيرة للجسم لخمس سنوات تقريبا، وقبل بلوغي العشرين، كنت أعاني ألما مزمنا. وعلى مدار السنين، قمت بأعمال علاج للعمود الفقري، واليوجا، والعلاج البدني، والمكملات الغذائية،

وتطول القائمة. وكانت راحتي تستمر لبضع دقائق. وحسبت أنني لم أعالج ما لدي من توتر دائم بشكل جيد، ولذا فإن كل شيء كان ينطلق من عالمي الخارجي واشعر بالارتباك. ومن أول مرة قمت فيها بشفرة علاج، شعرت نتائج سريعة للغاية. أولا شعرت بهذا الاسترخاء العميق وإحساس بالسلام. واختفت كل الام بدني وشعرت بكثير من الابتهاج ومزيد من الهدوء، والتركيز والمرونة في تحركات جسمي. كنت أعاني هذا الألم منذ ثلاثين عاما والآن أنا خالية منه.

وكنت اقوم بشفرات العلاج لمدة شهرين ونصف تقريبا حتى الآن. وقد خلصت رئتي مما فيها من ركام. فكان فيها كثير من المواد السامة – واستقام عمودي الفقري، وبدأت الآن في الانفتاح بالنسبة لبعض العظام التي كانت قد انصهرت بسبب التوتر الناتج عن اعوجاج العمود الفقري لديَّ. تغير هائل! فأنا أنزل للعمل ثلاثة أيام في الأسبوع لأنني لم أكن أستطيع أكثر من هذا، وكنت استغرق ثلاثة أيام أخرى حتى أتعافى. وحاليا أعود إلى البيت بعد ثلاثة أيام وأشعر بأنني على ما يرام. وأنا على استعداد لأتمتع بحياتي، وأبدو كأنني عالجت التوتر على نحو مختلف كثيرا. شكرا لكم على أسلوب معالجة الذات الرائع، د. لويد، وأشكركم على مشاركتكم هذا للجميع. **– كاثرين**

## استعادة سنوات من القيام بالوظائف بعد الجراحة

قمت أنا وزوجي بأداء شفرات العلاج معاً لمدة ثلاثة شهور تقريبا. حتى الآن، ونحن لم نشعر بأننا أفضل بوجه عام فقط، بل نشعر بأننا أكثر سعادة، وأكثر ودا، وأكثر ثقة عما كنا عليه من قبل، وحتى بعد خمسين سنة من الزواج وجدنا أن هناك ما زال بإمكاننا أن نتعلمه ونقوم به معا. كان زوجي يعاني السرطان منذ ثلاث سنوات ونصف إلى أربع سنوات، واضطر إلى القيام بعملية جراحية كبيرة في الناحية اليسرى من وجهه وعاني بسبب الإشعاع، وفقد الإحساس بالشعور والقدرة على افراز اللعاب، وفقد جزءا كبيرا من قدرته على التذوق. وهذه أشياء لا نعرفها الآن. فقد استعاد الإحساس في الجانب الأيسر من رأسه واستطاع أن يتذوق اشياء لم يكن يستطيع تذوقها لسنوات. وذهب الجفاف من فمه، وأقسم بأن الشعر الذي في مقدمة رأسه الأصلع بدأ في الإنبات، وقال الأطباء إنه تحسن كثيرا. فمع استخدام شفرات العلاج، تحسن بشكل كبير جدا ونحن مندهشون بسبب ذلك. ونشعر باننا محظوظون. **– مارلين**

## العلاج السلوكي والنفسي (الإدمان)

كنت على وعي بان شفرات العلاج كانت تستخدم في البداية في علاج المشكلات النفسية، وأنكم بدأتم مؤخرا تكتشفون أنها ناجحة أيضا في المشكلات البدنية. والمفارقة هنا معي انني كلما استخدمت الشفرات من أجل مشكلاتي البدنية شعرت بمزيد من التحسن في الناحية النفسية أيضا. لقد تلقيت استشارات ممتازة وكنت جزءا من مجموعات الـ ١٢خطوة. ومع علمي بأنني استفدت كثيرا من العلاج من خلال هذه البرامج، فإن شفرات العلاج حولت السلوك الصحي لي من عملية تفكيرية شعورية إلى سلوك تلقائي. إنه مستوى جديد وكامل من الحرية ولهذا فإنني ممتن لكم كثيرا. - جامي

## الأرق

اسمحوا لي ان اقول لكم عن مدى سعادتي بشفرات العلاج. إنني دائمة التغيير لأنماط نومي، وكانت لديَّ مشكلة مع الأرق طيلة حياتي تقريبا. وحاليا أنام بشكل أفضل وأعمق مما كنت عليه من قبل، وأنا أحافظ على القيام بشفرات العلاج وكلي ثقة بأنها ستعالج بقية المشكلات الأخرى كذلك. **– هيلي**

## الألم الحاد (ألم التهابات العصب الثالث)

لما يزيد على ثماني سنوات، اعاني الما يسمى بالم التهاب العصب الثالث. وهذا ألم حاد في الوجه يظهر عند تناول الطعام، والتحدث، وتنظيف الأسنان بالفرشاة، واللمس .... أو مجرد مرور نسمة هواء على الخدين، وأحيانا كنت أنام ثبات لا تتخيلونه وأعاني ألما تمزقيا حادا في الوجه. وحينما لم أكن أعاني الما، فإنني كنت أعيش في خوف/توقع النوبة التالية من الألم.

وبعد اسبوعين من استعمال شفرات العلاج، شعرت بأن هناك انخفاضا للألم، في الحدة والتكرار. وفي الأسبوع التالي، مررت بيوم ونصف دون الشعور بأي الم...وبعد ذلك كان هناك انخفاض تدريجي، وثابت في كثافة ومعاودة الألم. ولم يكن هناك إلا شهران منذ أن بدأت، وإنني أشعر بسعادة غامرة وأنا أخبر العالم بأنني الآن خالية من الألم منذ الأسبوع الماضي. وهذا مدهش للغاية!! سوف أستمر في القيام بشفرات العلاج يوميا لبقية حياتي.!! شكرا لكم جميعا! **– سارة**

## إصابات الظهر والصداع النصفي

أصيب ظهري بشكل كبير عندما رفعت صندوقاً كنت اعرف انه ثقيل للغاية، وبعد يومين أصبح الألم الذي في ظهري غير محتمل وسرى إلى ساقي، وذهبت إلى متخصصين من مقومي العظام بعلاج العمود الفقري، ولكن الأمر لم ينجح على الإطلاق. بعد ذلك اتصلت بطبيبتي وأعطتني وصفة للألم وملّين عضلات، وجعلتني اقوم بالعلاج الطبيعي لمدة ستة أسابيع، ولم يفلح أي شيء من هذا. اخبرتني صديقة عزيزة عن شفرات العلاج فقمت بطلبها. فقد كنت على استعداد لفعل اي شيء. وفي بضعة أيام شعرت بتحسن، وبعد أسبوع لم أعد أشعر بأي الم على الإطلاق. لم أكن أصدق ما حدث، وشجعت زوجي على تجريبها ليرى ما تفعله له. فصادف بعض التحسن حال الصداع النصفي، والآن هو يستخدمها من اجل نقص السكر في الدم. **– جوسي**

## مرض السكر

على مدار العشر سنوات الماضية كنت اتعاطى الأنسولين لمرض السكر، وكنت أقوم بحقنه أربع مرات يوميا، وكان الشيء الذي بدا يقلقني هو مضاعفات مرض السكر التي بدأت في الظهور، فأولا ظهرت برودة في الأيدي والأقدام، وثانيا كانت هناك مشكلات بسيطة في العينين، والم في الساقين، واستيقاظ ثلاث او أربع مرات للتبول، وأشعر بالإرهاق طيلة الوقت، وعدم السيطرة على اعصابي، وأصاب بالتوتر لأتفه الأسباب.

إذن تقولون ان التحسن؟ حسنا، فأنا أقوم بهذا البرنامج في البيت منذ ثلاثة أسابيع حتى الآن. وحتى الآن، اختفى الألم الذي في ساقيَّ، وأشعر بخفة كبيرة فيهما عند الصعود. إنني أشاهد عالما مختلفا، ولم اعد استيقظ في منتصف الليل، ولم أعد أشعر بالإرهاق. وبدأ لديَّ مزيد من الإحساس في قدميَّ ولم أعد أشعر ببرودة فيهما. وكان الشيء الوحيد الذي لاحظته أسرتي بسرعة جدا هو أنني لم أعد أفقد أعصابي، وانني أصبحت هادئا، ولم أعد أتوتر بسبب الأشياء التافهة. فهل عالجت نفسي من مرض السكر؟ في هذه المرة، أقول لا، ليس بعد. ولكن ما سأقوله هو أنني خفضت من جرعة الأنسولين، لأن معدلات السكر لدي في طريقها إلى الانخفاض. إنني أقوم بشفرات العلاج منذ أربعة أسابيع حتى هذا الحين، وإنني أشعر بتحسن أكبر مما شعرت به على مدار عشر إلى خمس عشرة سنة. **– ستيف**

## معالجة الحيوانات الأليفة

إنني استخدم شفرات العلاج منذ عدة أشهر حتى الآن مع نتائج طيبة ولكن لم يحدث شيء مثل الذي حدث الليلة الماضية. لديَّ العديد من الحيوانات الغريبة في بيتي، وفي الليلة

الماضية. عدت للبيت من العمل متأخرة. واضطررت إلى الاعتناء بأصحابي هؤلاء بسرعة على غير العادة. كانت إحدى سحلياتي الصغيرة بالخارج ولم ألاحظ ذلك حتى وقفت على راسها بالخطأ.

كانت تنزف من فمها وإحدى عينيها وشعرت بأن جمجمتها قد تحطمت وشعرت بالأسى نحوها. كانت تعرج وتنزف من فمها: وحسبت أنها ماتت عند هذا الحد. ألقيتها على بعض ورق المرحاض. وفكرت في شفرات العلاج. وقمت بشفرة من أجلها لمدة ٤٥ دقيقة. وواصلت تفحصها. كان تنفسها ضعيفا وكانت فاقدة الوعي. وفي غضون ساعتين عادت إلى حالتها الطبيعية. ولكن كانت مغمضة عينيها، وفي اليوم التالي فتحت عينيها. وتحركت كالمعتاد. فشكرا لكم على هذه العملية. التي لا يمكن تصديقها. **– بيل**

## السرطان

عندما علمت خطيبتي أن لديها سرطان الجلد ساعدتها لتستخدم شفرات العلاج مع ما تقوم به من حمية غذائية لتحافظ على توازن جهاز مناعتها، وأظهرت الأشعة المقطعية. أنها الآن خالية. تماما من السرطان. وكنا متشوقين إلى معرفة نتيجة. اختبار. الدم التالي الذي أظهر توازنا في جهاز مناعتها. **– ويليام**

## علاج أفراد الأسرة (من البواسير)

على مدار سنوات، قمت بالتعامل مع أمور علاجية. بطرق عدة مع إحراز بعض النجاح المحدود بل إنني حتى جربت التنويم المغناطيسي.

إذن تستطيع أن ترى أنني دائما ما اعتقد. وأبحث عن طريقة للعثور على السلام الداخلي وطريقة لمعالجة. نفسي، وأعرف أنني يوماً ما - سأجد المفتاح. الوحيد لمعالجة نفسي ومعالجة من أحبهم. حسنا، لقد وجدت مفتاحي. **إنه شفرات العلاج**.

لقد تحررت من الاعتقادات. المخطئة. التي صاحبتني طيلة حياتي والتي أضرت بي، وأثرت عليَّ في مجال عملي، وصحتي، واستقرار النفسي – وكان ما وجدته شيئا سهلا! لقد أنقصت وزني من دون قصد مني، واستطعت مساعدة الذين أحبهم فيما لديهم من مشكلات صحية!

وكانت إحدى هذه المشكلات هي البواسير لدى زوجي. لقد عاش يعانيها لما يزيد على العشرين سنة، وكانت شيئا مزعجا للغاية في السنوات الماضية. وجعلته يوافق. على زيارة

طبيب من أجل ذلك، ولكن أقرب موعد للطبيب المختص يمكن أن يراه فيه كان بعد ثلاثة أشهر. ولذا، بدأت بعمل شفرات العلاج من أجله!

وفي اليوم المحدد لرؤية الطبيب، أخبرني بأنه لا يحتاج إلى الطبيب؛ لأنه يعتقد أن البواسير قد ذهبت، وحسبت أنه يريد التهرب من زيارة الطبيب، ولذا أصررت على أن يراه الطبيب - وفي الواقع، لقد ذهبت معه! واسمع! لم يستطع الإخصائي أن يجد دليلا على وجود البواسير! بل حتى انه لم يعرف سببا لوجود زوجي عنده. وطلب من الممرض أن يقوم بفحصه أيضا فلم يجد شيئا، وكانت مفاجأة لزوجي وسأل: "هل أنتم متأكدون"، ولم يكتب له أي أدوية وأعطاه شهادة صحية بهذا!

ويطلب مني زوجي أن أقوم بشفرات العلاج من أجل هذا أو ذاك. ودائما ما أفعل!

ولذا، أستطيع القول بأنني انتهيت مما كنت أبحث عنه. لقد وجدت مفتاح العلاج لكل المستويات - البدنية، والعقلية، والروحية. وإذا كان أحد في شك مما أقول، فليجرب هذا بقلب منفتح، وستكون ممن يعتقدون في هذا الأمر! **– لاوري**

## أمعجزات هي أم نمط جديد؟

هل القيام بشفرات العلاج يبدو مثل المعجزات؟ إذا كان الأمر كذلك، ففكر في هذا الاقتباس: "إن المعجزات تحدث، ليس على عكس الطبيعة، بل على العكس مما نعرفه عن الطبيعة". فلدينا إمكانية "معجزة" للعلاج الواعي في هذا العالم، وهذه الإمكانية ما زالت متاحة لنا حاليا. فشفرات العلاج، إن كان قد تم اكتشافها مؤخرا - بفضل الله - إلا أن آلية العلاج هذه كانت موجودة دائما في داخلنا، وربما كان السبب في أننا لم نكتشفها إلا مؤخرا هو أننا لم يكن لدينا من العلم أو من الدلالات لفهم كيفية عملها، فالشيء الذي كان خفيا على المستوى الرسمي - لأننا فقط لم تكن لدينا المقدرة على فهمه - قد ظهر الآن إلى النور بسبب التقدم في المجالات الأخرى.

ولذا، هيا بنا إليه: كيف ولماذا تنجح شفرات العلاج؟

## الآلية البدنية التي تعمل على عدم تنشيط التوتر

كما وصفنا في ثنايا هذا الكتاب، فإن التوتر هو مصدر جمع أمراضنا، وشفرة العلاج تعمل من خلال اجتثاث التوتر من جذوره، فقد أشار بحث معهد هارتماث في كاليفورنيا أنه إذا كان من الممكن التخلص من التوتر، فإنه غالبا ما يمكن التعافي من كل شيء حتى الجينات،

فإنهم قد حددوا وسيلة للعلاج الداخلي بشكل كبير للغاية لدرجة أن له أثرا علاجيا. على الحمض النووي التالف.

وقد أظهر اكتشاف شفرات العلاج عن الوظيفة البدنية التي تنشط تلقائيا تلك الوسيلة العلاجية. التي توصل إليها معهد هارتماث، وباستخدام هذه الوسيلة، فإن شفرة العلاج تقدم العلاج من خلال تغيير نمط الطاقة الكامن المدمر، أو تغيير تردد الصورة المدمرة إلى صورة صحية.

فالطاقة المعالجة، والموجهة إلى تركيبات مختلفة من مراكز العلاج الأربعة للجسم، يتم استخدامها لمعالجة الصور والاعتقادات المختلفة وغير الصحية، وهذه التركيبات العلاجية يمكن مقارنتها بالتركيبات/ النيكلوتايدات الأربعة التي تكوِّن حمضنا النووي. وكل اختلاف في كل شخص في العالم يتم تحديده من خلال التركيب الفريد لمجموعات النيكلوتايدات الأربعة فقط.

إن هذا يتماشى على نحو جيد مع نتائج الأبحاث الحديثة. التي تقول إن ما لدينا من ذكريات وصور ربما يتم تخزينها. في حقل الطاقة للمعلومات في كل خلية في الجسم، تماما كما في الحمض النووي. (وهذا ما يفسر أيضا السبب في أن مرضى زرع الأعضاء ربما يرون ذكريات خاصة بالمتبرع)، وعندما تؤدي شفرة العلاج مع التركيبة الملائمة لمراكز العلاج الأربعة، فإننا نؤمن بأنك تقوم بعمل غسيل لكل خلية في الجسم بطاقة صحية معالجة.

إذن ما شفرة العلاج بالضبط، وكيف يمكن لها أن تنشط من مثل هذه العملية العميقة؟

## المراكز الأربعة للعلاج

إن اكتشاف شفرات العلاج هو بالفعل اكتشاف للمراكز العلاجية الأربعة في الجسم، وهذه المراكز العلاجية الأربعة في الجسم تتوافق مع مراكز التحكم الرئيسية. لكل خلية في الجسم، ومن الواضح أن هذه المراكز العلاجية تعمل مثل الصندوق الخفي لصمامات الكهرباء التي - عندما يتم تشغيل المفاتيح الصحيحة - ستسمح بعلاج أي شيء تقريبا، وهي تقوم بهذا من خلال إزالة التوتر من الجسم والذي كان قد أوقفها عن التشغيل، ومن ثم فإنه يتم السماح لجهاز المناعة والجهاز العصبي باستئناف وظيفتهما في علاج أي شيء في الجسم ليس على ما يرام.

إنك إذا تبعت مسار الطاقة الصحية في سريانها عبر مراكز العلاج الأربعة في الجسم، فإن أجهزة الجسم الفيزيائية ستكتشف ما يلي:

**قصبة الأنف**: الغدة النخامية (غالبا ما يشار إليها على أنها الغدة الرئيسية. لأنها تتحكم في العمليات التي تقوم بها الغدد الصماء في الجسم) والغدة الصنوبرية.

**الأصداغ**: المخ الأعلى وظيفيًّا والمحتوي على الشقين الأيمن والأيسر، والوطاء.

**الفك**: المخ الانفعالي النفسي، بما في ذلك اللوزة وقرن آمون، بالإضافة إلى الحبل الشوكي والجهاز العصبي المركزي.

**تفاحة آدم**: الحبل الشوكي والجهاز العصبي المركزي، بالإضافة إلى الغدة الدرقية.

وبعبارة أخرى، إنك سوف تكتشف المراكز الرئيسية لكل جهاز، ولكل عضو، ولكل خلية في الجسم، وسوف تتدفق الطاقة العلاجية منها وإليها.

## كيف تقوم شفرات العلاج بتنشيط مراكز العلاج؟

إنك تقوم بتنشيط مراكز العلاج بأصابعك، فشفرة العلاج هي مجموعة واحدة سهلة الاستخدام من خلال الأيدي. إنها بسيطة للغاية، ونحن نستطيع أن نعلم طفلا في السادسة أو السابعة. كيفية القيام بها بسهولة، فأنت تؤدي شفرة العلاج من خلال الإشارة بأصابعك الخمسة في كلتا اليدين إلى واحد أو أكثر من المراكز العلاجية. من على بعد بوصتين أو ثلاث بوصات من الجسم، وتتدفق الطاقة. مباشرة من الأيدي والأصابع إلى المراكز العلاجية.

وتقوم المراكز العلاجية بتنشيط أحد أنظمة العلاج الحيوية التي تعمل بشكل يوازي عمل جهاز المناعة.. وبدلا من قتل الفيروسات والبكتيريا، فإنها تستهدف الذكريات التي تتعلق بالمشكلة. التي يفكر فيها الشخص، وباستخدام ترددات الطاقة. العلاجية الإيجابية، فإنه تقوم بمحو واستبدال الترددات السلبية المدمرة.

وعندما يتم غسل الخلايا. بالطاقة. الصحية عبر شفرة العلاج، يتم محو الطاقة غير الصحية بالفعل من قبل الطاقة الإيجابية، تماما مثل الطريقة. التي يتم بها إلغاء الضوضاء من خلال سماعات. الرأس التي تلغي ترددات الصوت الضارة، وعند إلغاء الترددات المدمرة، فإن الصورة سوف يسري صداها مع طاقة صحية تسهم في إيجاد صحة جيدة للخلايا، والأعضاء والنظام الذي يقطن فيها، فالطاقة. المعالجة. قد غيرت من الطاقة المدمرة التي كانت مخزنة على شكل ذكريات خلوية في الجسم / العقل، وتؤثر بشكل كامل على فسيولوجية. الخلايا في الجسم.

## لماذا هي "شفرة"؟

إن السبب في أننا نطلق عليها "شفرات العلاج" هو أن كل إجراء يتضمن تتابعا مشفرا، فعندما كان كلانا يحاضر في ماوي، فمن حسن حظنا أن كان لدى كل منا مفتاح للباب، في شكل شفرة. فالباب الأمامي كان له لوحة مفاتيح مكونة من أربع شفرات رقمية، ولذا عندما أتينا إلى الباب الأمامي فإننا أدخلنا هذه الشفرة ("بيب بيب بيب بيب")، وسمعنا نقرة عندما تم فتح الباب، وربما لديك باب مرآب يعمل بنفس هذه الطريقة.

هذا نوع لكيفية عمل شفرات العلاج، فالممارسة تتحول على بعض التركيبات لمراكز المعالجة الأربعة في تسلسل ذي أولوية، وهذا التسلسل الأولوي هو شيء حاسم لإزالة التوتر من الجسم الذي يرتبط بمشكلة معينة ولمعالجة الذكريات الخلوية المتصلة بهذه المشكلة، ومتوسط أداء شفرة العلاج الواحدة يستغرق ٦ دقائق، وهي مدة تنشيط تلك المراكز العلاجية من خلال أصابعك، وتستطيع القيام بها بشكل مستريح وأنت مستلق على كرسي. فقد أفاد بعض الأشخاص بأنهم قاموا بذلك وهم يتحدثون على الهاتف، أو يشاهدون التلفاز، أو يقرؤون كتابا، أو وهم يؤدون أي أنشطة أخرى.

إن شفرة العلاج التي سنعطيها لك في الفصل التالي تعمل على تنشيط جميع المراكز العلاجية الأربعة في تتابع مثالي، ونحن نؤمن بأن هذا هو السبب في أنها ناجعة تقريبا مع كل المشكلات ومع كل شخص تقريبا.

## هل هناك دليل على أن شفرات العلاج تنجح بالفعل؟

كما ذكرنا من قبل، فإن مصداقية شفرات العلاج تتأسس على التالي:

١. آلاف التقارير التي أفادنا بها مرضانا ممن قاموا بعلاج أنفسهم من كل أنواع المشكلات.

٢. اختبارات التشخيص السائدة (اختبار تغير معدل ضربات القلب) التي تشير إلى اختفاء التوتر بشكل دائم من الجسم إثر استخدام إحدى شفرات العلاج.

إنها طريقة جديدة نسبيًّا، وما زالت مصداقية النتائج في تقدم، مثل فهمنا لكيفية عمل إحدى شفرات العلاج.

وهي أمر ليس على غير العادة، حتى مع الأشياء التي كان يتم استخدامها منذ عقود من قبل ملايين من الناس. على سبيل المثال، ربما لا يكون لدينا دليل على كيفية عمل دواء معين، ولكننا نؤمن بأنه يقوم بهذا، ولذا فإننا نتناوله، وربما تندهش إذا عرفت أن العديد من الباحثين لا يكونون على يقين بالطريقة التي يعمل بها العديد من الأدوية السائدة، بالرغم من

مـرور سـنوات - بـل وعقـود أو أكـثر - من اسـتخدامها، وفيمـا يلي بضـعة نمـاذج من مكتب الأطباء المرجعي (PDR)، من وهو مرجع أساسي يستخدمه الأطباء لإرشادهم فيما يصفونه من أدوية:

أكوتين Accutane: "إن آلية عمل الأكوتين غير معروفة".

زولوفت Zoloft: "يفترض أن كيفية عمل السيرتالين (زولوفت) أنها ترتبط بكبحه للجهاز العصبي المركزي عن امتصاص السيرتونين)". بحاجة إلى التأكيد.)

زاناكس Xanax: "كيفية عمله غير معروفة على وجه الدقة".

ريسبيدال Risperdal: "آلية عمله غير معروفة، شأنه في ذلك شأن بقية الأدوية المضادة للذهان".

ديباكوت Depakote: "إن آلية عمل الفالبوريت (الديباكوت) التي يُنتج بها آثاره العلاجية لم تتأسس بعد".

ما بينته سلفا هو عينة تمثل فئات متعددة ورئيسية من الأدوية، فإن هذا المرجع حافل بأدويـة أخـرى متعـددة لم تعـرف طريقـة تأثيرهـا على وجـه اليقين أو غـير معروفـة على الإطلاق.

## ما يبدو كمعجزة هو اكتشاف جديد بسيط

اسـمحوا لي أن أكـرر الكلمات التالية: "إن المعجـزات تحدث، ليس على عكس الطبيعـة، بل على العكس مما نعرفه عن الطبيعة".

فبالرغم من أننا عرفنا منذ وقت طويل أن أنماط الطاقة المدمرة تسبب التوتر والمشكلات الصحية، فـإن الطب الحـديث لم يقـدم إلا القليـل لحـل هـذه الأنمـاط. والسـبب في أنـك لم تسمع المزيد عن هذه الحقائق هو أن أحدا لم يستطع التوصل إلى طريقة معتمدة، ودائمة، ويمكن الوثوق بها لتغيير أنماط الطاقة المدمرة إلى أنماط أخرى صحية في داخل الجسم، وعلاوة على ذلك، فإن حتى محاولة فعل ذلك لا تتماشى مع نوعية الطب التقليدي الحديث الـذي يركـز على العلاج بالكيميـاء الحيويـة، وليس الوقايـة أو العلاج باسـتخدام الطاقـة الحيوية.

فطبقا للفيزياء، إن التردد المساوي والمعاكس يكون مطلوبا لمحو تردد آخر. وحتى تعمل شـفرة العلاج، فهنـاك شيء معين يجب أن يعـثر على الـذكريات اللاشـعورية ذات الصـلة،

وشيء آخر يحدد تردداتها، وشيء ثالث عليه أن يُحدث الترددات المساوية والمعاكسة، وهي تقوم بهذا!

إنها لا تعمل فقط، وإنما أيضا تعمل تقريبا بنسبة ١٠٠٪، ففي مؤتمر في المكسيك، حصل ١٤٢ من ١٤٢ من الذين قاموا بشفرة علاج واحدة على الذكرى التي تتصل بأكبر مشكلة في حياتهم والطاقة السلبية. التي بها تم علاج تلك الذكري إلى صفر أو ١ من ١٠. ومع نتائج مثل هذه، فعلينا أن نبحث عن النظام الذي تم تصميمه من أجل التعافي. فإنه إذا حدث شيء بنسبة أعلى من ٩٩٪ في الطبيعة، فإننا لا نكون بحاجة إلى دراسة. فنحن نعرف أن أي شيء سنسقطه سيقع على الأرض في كل مرة، ونحن نؤمن بهذا منذ أمد قبل فهم القوة غير المرئية للجاذبية.

وهي لا تنجح فقط، وإنما تدوم آثارها، فكما ذكرنا، إن دراسات اختبار تغيير معدل ضربات القلب أشارت إلى أن المشاركين ظلوا محافظين على توازنهم لمدة طويلة بعد قيامهم بشفرة العلاج. وعندما تم اختبارهم على الأجهزة التي تستخدم أنظمة الطاقة والوخز بالإبر، فإن اختبارات تغير معدل ضربات القلب أشارت إلى أن الأشخاص الذين استخدموا كلتا الطريقتين حصلوا على التوازن المباشر لأجهزتهم العصبية التلقائية (حوالي ٧ من ١٠ مع الأنظمة التقليدية، وحوالي ٨ من ١٠ مع شفرة العلاج)، ومع هذا، فبعد أربع وعشرين ساعة، ظل ٢ فقط من ١٠ ممن استخدموا الأنظمة التقليدية محافظين على توازنهم، بينما كان هناك أكثر من ٧ من ١٠مع من استخدموا شفرات العلاج ظلوا محافظين على توازنهم، وهذه نتائج لم يرها أحد من قبل، كما تم إخبارنا.

وبناء على ما لدينا من خبرة وبحوث، فإننا نؤمن بأن علاج أنماط الذكريات المدمرة هذه هو بالضبط ما تفعله شفرات العلاج. بل إن هناك أخبارًا أفضل من ذلك فشفرة العلاج تعمل دون اضطرار منا لكي نكون على وعي بالصور، والاعتقادات، والأفكار التي تتم معالجتها.

إن شفرة العلاج - التي تنجح حصريا في علاج صور الذكريات المدمرة الموجودة في القلب - لهي قادرة على معالجة التوتر والاعتقادات الخطأ الكامنة خلف مشكلات حياتنا البدنية وغير البدنية.

ربما لا نكون قادرين على شرح هذا الأمر بشكل وافٍ بعد، ولكننا نؤمن بأننا نعرف طبيعة هذا العلاج المعجز من خلال شفرة العلاج.

## ما طبيعة هذه الطاقة العلاجية المذهلة؟

تماما مثلما يتم احتواء جميع الألوان في اللون الأبيض الخالص، فإننا أيضًا نؤمن بأن جميع الفضائل يحتويها الحب الخالص (مثل الشجاعة، والحق، والإخلاص، والمتعة، والسلام، والصبر، إلخ).

بل في الحقيقة، اننا نؤمن بأن تردد الطاقة للحب الخالص سيقوم بعلاج أي شيء - وأنه ربما يكون هو القوة الوحيدة التي ستقوم بذلك، فتردد ذبذبات الحب هو المورد النهائي للعلاج.

## ما الأساس العلمي لنظريتنا هذه؟

في السنوات القليلة الأخيرة استطاع أفراد أن يقوموا بفصل وتحديد ذبذبات الحب والفضائل الأخرى، ويقيم تردد الحب فينا في كل ذكرى حب في قلوبنا، واسمحوا لي أن أبرهن على هذا.

فكر في أفضل ذكرى لديك عن المتعة والحب في حياتك. خذ دقيقة لاستدعاء هذه الذكرى وأنت مغمض العينين، وبينما تستدعيها إلى الحياة مرة أخرى، ما شعورك؟ ألا تشعر بأنك على ما يرام؟ ألا تستعيد الشعور - على الأقل إلى درجة ما - بهذه المناسبة – حتى لو كانت حدثت منذ عقود؟ فلماذا يحدث هذا؟

كلما طالت مدة نشاطك وتواصلك مع هذه الذكرى، سرى تردد هذا الشعور بالحب في ثنايا جسمك، وهذا له أثر علاجي مماثل على المستوى البدني. وكما ذكرنا من قبل، فقد نشر معهد هارتمان دراسات تشير إلى أن تنشيط هذه الأنواع من الذكريات الإيجابية يمكن أن يكون لها أثر علاجي على الحمض النووي التالف.[18]

وبنفس هذه الطريقة التي تنقل بها الذكريات المحببة ترددات علاجية إلى جسمنا بالكامل، فإن الذكريات المدمرة والمؤلمة والمشوهة تنقل ترددات تسبب الأمراض والعلل. وطبقا لبحث د. ليبتون، فإن هذه الذكريات المدمرة تبث إشارة في الجسم تجعلنا نترجم الظروف الراهنة على أنها تهديد لنا حتى عندما لا تكون كذلك، وهذا هو ما يجعل جسمنا في حالة توتر. وأنا أشجعك على القيام بتجربة عن هذه الحالة أيضا. قم باستعادة ذكرى ما زالت تؤلمك ولاحظ ما تشعر به، وإذا فكرت في هذه الذكرى طويلا بما يكفي، فإنك لن تشعر بأنك في حالة مزاجية سيئة فقط، بل إنك ستنقل خلاياك إلى "حالة حماية الذات" وستنقل جهازك العصبي إلى "حالة الكر أو الفر".

وللأسف، فإن عقلك الباطن يمكن أن يقوم بالتركيز على هذه الذكريات المدمرة دون أن تعرف بهذا، وعند حدوث هذا، فإنه يكون له نفس الأثر المدمر على فسيولوجية جسمك

مثل الأفكار والصور السلبية الشعورية. والعديد من الناس يمارسون حياتهم كل يوم وهم يقومون بـ "عملية" من تكوين الأمراض والعلل، ولا يعرفون بهذا أبدا حتى يسقطوا صرعى من المرض، وهذا هو السبب في أن مصدر مشكلاتنا هو جانب اللاشعور بنسبة٪ ٩٠ من الوقت، ما يجعل من المستحيل التعامل الشعوري مع ما يسبب لنا المشكلات البدنية والنفسية والروحية.

والأخبار السارة هي أن المفتاح الذي يعالج المشكلات من جذورها يوجد في القلب البشري، وليس في شيء خارجي عنا. وكل المطلوب هو طريقة لإخراج طاقة موارد الحب من القلب واستخدامها في علاج الصور المدمرة التي تسبب المرض.

## لماذا لا تستطيع أن تعالج هذا بنفسك؟

إذا كانت مصادر الحب هي بالفعل في داخلنا وتبث إشاراتها العلاجية، فلماذا لا تتم معالجة هذه الصورة من تلقاء نفسها؟

إن هذا يعود بنا إلى السر #٥. فالمشكلة هي أنه توجد ذكريات أو صور محددة يبدو أنها محمية ضد تلقي المعالجة عندما يتم نشر الترددات العلاجية في جميع أنحاء الجسم. وربما تكون هذه ذكرى مخفية أو مكبوتة - كما يتم وصفها في علم النفس، ولكننا ربما نكون على وعي تام بهذه الذكرى، ويبدو وكأن العقل قد شيد حصنا أو معقلا حول ذكريات محددة وهو يقوم بهذا ليحمينا من ألم مماثل يحدث لنا مرة أخرى، فهو يعتقد أننا إذا لم يكن لنا عيون ساهرة تحمينا، فربما أوذينا مرة أخرى. إن حجب الألم شيء جيد، ولكنه يكون من خلال حمايتنا من الصور المدمرة بنفس هذه الطريقة. فالعقل يستطيع أيضا منع موارد الجسم من الوصول ومعالجة الصور المدمرة، ويكون المطلوب هو طريقة لتشغيل الترددات العلاجية في داخل الصور المسببة للمشكلة وليس تلقي الطاقة العلاجية.

وهذا بالضبط ما تقوم به شفرة العلاج. فمن خلال التوصل إلى موارد الحب والصحة في جميع أنحاء الجسم، تقوم شفرة العلاج بنقل تلك الترددات عبر الأصابع إلى المراكز العلاجية لتغير أنماط الطاقة من صور مدمرة إلى صور صحية، حتى لو كانت محمية.

ويخبرنا الناس مرارا وتكرارا بأنهم بينما يقومون بشفرة العلاج، فإن الذكريات الضارة تبدو وكأنها تذوب بالفعل – وأنهم كلما استمروا – فإن الأعراض البدنية تختفي. إنني أومن بأن هذا ما كان يتنبأ به الأطباء عندما أصدروا تعليقات مثل قول د. ويليام تيلر: "إن الطب في المستقبل سيعتمد على التحكم في الطاقة في الجسم".

وبهذا، فنحن نرحب بك لتجرب شفرة العلاج، فربما غيرت حياتك. كما غيرت حياتنا.
!وحيوات العديد من الآخرين

## الرياضة وذروة الأداء

بصفتي رياضيًّا محترفاً، كنت أتواجد على شاشات التلفاز، وعلى صفحات المجلات، وعناوين الصحف، إلخ. وغادرت البيت في سن مبكرة من أجل التدريب لأصبح رياضيا محترفا عالميا. وأصبحت ذاك الشخص. وقد جربت جميع تدريبات ذروة الأداء .والتدريبات النفسية المتاحة، وأشهر الأطباء في نيويورك ولوس أنجلوس

فكل شيء آخر يعلمك أن "تتكيف" مع ما يعوقك، أو أن تتجاهله فقط من خلال بعض الحيل العقلية - وهذه الحيل لا تعمل معظم الوقت وتأخذ قسطا كبيرا من الجهد، ولكن شفرة العلاج تقوم بما لا يقوم به أي شيء آخر. فإنها تصلح مصدر ما يعوقك، وتمكنك من التفوق فيما لديك من قدرات! وأفضل شيء في هذا الأمر هو أن شفرة العلاج تقوم بذلك بسرعة وببساطة، بطريقة لا تتطلب جهدا تقريبا. **إنها بالفعل تبرمجك على النجاح - مايكل، لوس أنجلوس**

## إخلاء المسئولية والموافقة المسبقة

**إن المعلومات التي نقدمها عن شفرة العلاج والأثر الدائم هي من أجل أغراض تثقيفية وتعليمية فقط، وليست من أجل تشخيص، أو وصفة طبية، أو علاج، أو شفاء أي مرض أو حالة عقلية، ولم تقيّم هيئة الدواء والغذاء الأمريكية هذه المعلومات ونحن لا ندعي .أية مزاعم علاجية**

**وتمثل الشهادات قطاعا عريضا من نطاق النتائج التي تبدو أن تكون نموذجية مع هذه المنتجات. وربما تتغير النتائج بناء على الاستخدام والالتزام، والأفراد الذين أدلوا .بشهاداتهم لم تتم مكافأتهم بأية طريقة**

إن جميع أساليب شفرات العلاج - بما فيها شفرة العلاج العالمية. وتمرين الأثر الدائم التي يشتمل عليها هذا الكتاب - هي أساليب لمساعدة الذات على الاسترخاء، والحد من التوتر، وتوازن أنظمة الكيمياء الحيوية. ولا يراد منها أن تكون بديلا عن الرعاية الطبية. ولا ينبغي اتخاذ أي إجراء أو التراخي عن أي إجراء بناء فقط على محتويات هذا الكتاب؛ بل بالعكس، على القراء أن يستشيروا من يناسبهم من إخصائيي الصحة في أي أمر يتعلق بصحتهم.

فشفرة العلاج تخاطب ما يطلق عليه "المشكلات القلبية" منذ ما يزيد على ٣٠٠٠ سنة مضت. ولا توجد شفرة لأي مرض أو علة صحية بدنية؛ فكل شفرة من شفرات العلاج تركز على مشكلات القلب الروحية، وعندما يتم علاج هذه المشكلات الروحية، يتم خفض التوتر البدني، وتتزايد وظائف جهاز المناعة. وجهاز المناعة لديه القدرة على علاج أي شيء بالفعل إذا لم يتم قمعه من قبل التوتر، وتركيزنا الكامل مع شفرات العلاج هو ما يخص المشكلات القلبية - فقط.

وبالمثل، فإن شفرات العلاج ليست في شيء من الاستشارة والعلاج النفسي، ولكنها تطبيق لأداة علاجية. تم اكتشافها في عام ٢٠٠١ وتم عرضها على الجمهور في عام ٢٠٠٤. وأية شفرة للعلاج تستهدف فقط صور القلب المدمرة (الذكريات) ويقصد استخدامها على نحو إرشادي فقط، والاستخدام المتقطع أو غير الملتزم لشفرة العلاج ربما يعمل على تأخير عملية علاج الصور، ولا ننصح أحدا بأن يتجنب أو ينقطع عن الاستشارات الطبية أو النفسية.

إن نظرية شفرة العلاج وتطبيقها هما نتيجة التجربة. فبعد اكتشاف نظام شفرات العلاج في عام ٢٠٠١، قمنا باختبارها لعام ونصف العام، وبعد ذلك "The Healing Codes قضينا عاما ونصف عام آخر في تجميعها حتى يستطيع أي شخص استخدامها بسهولة في البيت. إنها فريدة ووحيدة من نوعها، ولم يخبرنا أي شخص يوما بأنه رأى شيئا مثل هذا من قبل.

وعلى حد تعبير الدكتور بول هاريس: "إن هذا هو مجال الصحة الوحيد الذي لم يؤثر عن صلاحيته في التاريخ أنه يسبب ضررا". وبالرغم من أن ما لدينا من آثار ومن نتائج يعكس خبراتنا، فإن نتائجك لا يمكن ضمانها لك، فالشيء الذي تستطيع أن تتوقعه بشكل معقول من تطبيق شفرة العلاج هو تعافي أو تحسن مشكلاتك القلبية. - وبالتطبيق الدائم - ستجد أن شعورك بالتوتر سوف ينخفض.

وبناء على هذا، فإن هذا الكتاب وما يصفه من طرق ينبغي ألا يستعاض بها عن نصيحة وعلاج الطبيب أو أي إخصائي صحة معتمد، وما تم عرضه من معلومات وآراء هو شيء نؤمن بصحته ودقته، وأنه كان نتيجة لأفضل ما توصل إليه المؤلفان من معرفة، وخبرة، وبحوث. والقراء الذين يخفقون في التواصل مع الجهات الصحية المناسبة لا يستبعد وقوع بعض الإصابات بينهم.

**إن استخدام الأساليب الموصوفة في هذا الكتاب هو اعتراف منك بأنك قرأت، وفهمت، ووافقت على هذا العقد، ومن ثم فإنه قد تأسس على الرضا الواعي.**

# الفصل العاشر: في ٦ دقائق من وقتك
# "شفرة العلاج العالمية"

لأن هذا هو The Healing Codes عبر ثنايا هذا الكتاب، كنا نشير إلى شفرات العلاج الشيء الذي اكتشفته في عام ٢٠٠١، ولأن هذا هو الشيء الذي يعتمد عليه ما لدينا من بيانات.

ومع العمل مع آلاف من المرضى، وتقديم عروض واختبارات مباشرة، وصلنا إلى نتيجة وهي أن هناك شفرة علاج واحدة تبدو أنها تعمل تقريبا مع كل شخص، ومع كل مشكلة. وربما كان ذلك لأنها تقوم بتنشيط المراكز العلاجية الأربعة كلها، وهذه الشفرة الوحيدة تقوم مقام "الشفرة الرئيسية" الفتح باب العلاج من التوتر من أي نوع.

إن تعلم هذه الشفرة سيستغرق بضع دقائق فقط، ولكن نتائجها ستدوم معك طيلة حياتك!

وتذكر أنك تستطيع القيام بها من أجل الآخرين، حتى الحيوانات الأليفة، أيضاً، وعليك فقط أتباع التعليمات!

## كلمة عن الدعاء

إن شفرة العلاج تتضمن الدعاء، فالدعاء من أكثر الممارسات التي تمت دراستها في عالم الطب، فقد تمت البرهنة مرارا وتكرارا على أنها تساعد الناس على الشفاء - حتى لو لم يقوموا بالدعاء بأنفسهم بل دعا لهم آخرون، والدعاء هو دائما أول إجراءاتي، حتى قبل قيامي بأية شفرة علاج. فشفرة العلاج هي مجرد وسيلة - "مفك براغي" جديد مدهش يقوم بما لم يقم به أي مفك براغي من قبل، وما زال، إنه مفك براغي. فأهم شيء هو علاقتك بالله، ويمكنك أن تحسن من هذا الأمر؛ لذا نحن نشجعك على جعل الدعاء هو محل تركيزك الأول، وأن يكون استعمالك لشفرة العلاج جزءاً من العملية. (يقول أحد المرضى إن شفرة العلاج "تجعل الدعاء أحد المنشطات").

## كيفية القيام بشفرة العلاج العالمية

قم باستخدام وضعيات التمرينات الأربعة الموضحة فيما يلي على نفس هذا الترتيب، و"أبرز" أصابعك المستريحة نحو المراكز العلاجية. (كأن أناملك مشاعل ضوء متجمعة معا) على بعد بوصة أو بوصتين من الجسم، ولا يهم إذا كانت أصابعك مستقيمة أو منحنية (فهذا يرجع إلى راحتك)، المهم أن تكون أناملك موجهة إلى المنطقة المحيطة بمركز العلاج.

وعندما تكون أناملك على بعد بوصتين أو ثلاث بوصات من الجسم، فهذا يكون أكثر فاعلية من لمس مراكز العلاج بالأصابع. فإن هذا يخلق حقل طاقة فوق مدخل المركز العلاجي الذي يتيح للجسم إفراز نمط الطاقة الإيجابية / السلبية المطلوبة للعلاج، وقد تبلورت لديَّ هذه الزيادة في الفاعلية في أثناء قيامنا بمؤتمر علمي في أوكلاهوما. فقد أفادنا رجل مهذب بهذا؛ حيث إنه عندما تكون الأصابع بعيدة عن الجسم، فإن هذا يمنحك إحساسًا رائعًا: فإن الأمر يكون مثل لمبة اللحام، وأنا لست فنيا، ولكنه قال إن لمبة اللحام لا تلمس المعدن. فهناك تكون فجوة وتنطلق نار لمبة اللحام في شكل قوس إلى المعدن. وقال إنه - في الواقع - إذا لم تكن هناك فجوة كافية، فإنها لا تعمل بشكل صحيح. فإنه لا تكون هناك طاقة كافية، وينطبق نفس هذا الوصف على شفرة العلاج. فعندما تكون الأصابع بعيدة عن الجسم، فإن هذا يخلق القطبية المطلوبة في أية ثانية لمنح مزيد من القوة.

## مراكز العلاج الأربعة

**قصبة الأنف**: فيما بين قصبة الأنف ومنتصف الحاجبين، إذا اجتمعا معا.

**تفاحة آدم**: فوق تفاحة آدم مباشرة.

**الفكان**: في الزاوية الخلفية السفلية من عظام الفك، على جانبي الرأس.

**الصدغان**: نصف بوصة فوق الصدغ، ونصف بوصة ناحية خلف الرأس، على جانبي الرأس.

وكل واحد من مراكز العلاج الأربعة يمكن أن يجعل يديك في الوضعية العادية والمستريحة. باستثناء تفاحة آدم، فوضعية اليد المعتادة هي الوضعية المستريحة، والوضعية المستريحة هي المطلوبة حتى تستطيع أن تُريح اليدين على جسمك وتقوم بالإجراءات بمزيد من الراحة. وكما ذكرنا آنفًا، فبالنسبة إلى الوضعيات العادية، تكون أناملك على مسافة بوصتين إلى ثلاث من الجسم - من مراكز العلاج. وبخصوص الوضعيات المستريحة، فيجب أن تشير أناملك إلى أعلى المركز العلاجي من مسافة بوصتين إلى ثلاث بأسفل أو إلى جانب المركز.

وعليك أن تضيف بضع دقائق إلى الشفرة عند استخدام وضعية اليد المستريحة، وإذا أُرهِقَتْ ذراعاك بشدة من أداء الشفرة بعد وقت معين، فجرب الوضعية المستريحة، أو أسند ذراعيك إلى أعلى بوسادة أو مقعد. وإذا انزلقت يداك عن المركز، فإن العلاج يظل فعالا. فنية التعافي لديك لها أهمية أكثر من المحافظة على وضعية اليدين.

ومن المفيد أن تقوم بتقييم مقدار عدم الراحة الذي تشعر به عندما تفكر فيما لديك من هموم أو مشكلات على مقياس من ٠ إلى ١٠ (و١٠ هي أقصى شعور بعدم الارتياح)، وذلك قبل القيام بشفرة العلاج، وهذه هي أفضل طريقة لقياس مدى تقدمك حيث تلاحظ انخفاض مستوى عدم الارتياح حتى يصل إلى. أو إلى ١.

وعليك أن تقوم بالشفرة في وضع خاص، وهادئ حيث تستطيع الاسترخاء دون إزعاج أو مقاطعات.

وهاك الترتيب:

١. صنف المشكلة من حيث مدى عدم الارتياح الذي تسببه لك - من ٠ إلى ١٠- و١٠ هو أعلى درجة.

٢. حدد الشعور و/ أو الاعتقادات غير الصحية المرتبطة بمشكلتك.

٣. مكتشف الذاكرة: عد بتفكيرك إلى الخلف وسل نفسك إن كان مر عليك في حياتك نفس هذا الشعور، حتى لو كانت الظروف مختلفة. فنحن نبحث عن نفس النوع من هذا الشعور. ولا تقم بكثير من التنقيب - فقط خذ لحظة لتسأل نفسك عما إذا كان مر عليك نفس هذا الشعور الذي يمر بك حالا، فنحن نبحث عن التشابه في الشعور، وليس في الظروف. وإذا كنت تشعر بالقلق حيال اختبار طبي قادم، فسل نفسك عما إذا كنت قد شعرت بمثل هذا القلق عندما كنت أصغر سنًّا، وليس عما إذا كنت قد واجهت اختبارا طبيا من قبل، فاقصد الذكرى المبكرة التي طفت على السطح، وركز على معالجتها أولا.

٤. قيم تلك الذكرى الأولى - على مقياس من ٠ إلى ١٠، وربما توجد ذكريات أخرى. فابحث عن أقواها أو أولاها، واعمل عليها أولا. فما يقلقنا الأن يكون على الأرجح هو ما يضجرنا بالتحديد لأنه يتصل بذكرى غير معالجة أو انطلق منها، وعندما تعالج أولى الذكريات أو أقواها، فغالبا ما تتم معالجة بقية الذكريات الأخرى المتعلقة". بهذه الذكرى الأساسية في الوقت نفسه.

5. قم بالدعاء من أجل الشفاء، واذكر كل المشكلات التي عثرت عليها ("الذكرى التي تعرضت لها وأنا في الرابعة من عمري، الأمر الذي يخيفني، أشعر به من آلام الصداع"، أو أي شيء آخر).

إنني أدعو من أجل التعافي من كل الصور السلبية المعروفة وغير المعروفة، والاعتقادات" غير الصحية، والذكريات الخلوية المدمرة، وكل المشكلات البدنية ذات الصلة - (اذكر مشكلتك أو قضيتك) يتم العثور عليها، وانفتاحها، ومعالجتها من خلال الإنعام عليَّ بالنور، والحياة، والحب من الله. وأنا أيضا أدعو أن يصل تأثير هذا الشفاء إلى ١٠٠٪ أو أكثر". (فإن هذا يجعل الشفاء هو أولى الأولويات).

٦. قم بشفرة العلاج وأنت مستمر في كل وضعية ٣٠ ثانية، وكرر عبارة مركزة حقيقية[19] معاكسة لأي اعتقاد غير صحي، أو لأي شيء يتصل بمشكلتك. وحينما تقوم بشفرة العلاج، عليك ألا تركز على النواحي السلبية، ولكن على النواحي الإيجابية. عليك التأكد من المرور على المواضع الأربعة قبل الانتهاء (وافعل هذا على مرات متتابعة). قم بالشفرة على هذا التتابع لما لا يقل عن ٦ دقائق. وتأكد من أنك قمت بالشفرة عبر الوضعيات الأربع قبل أن تتوقف، وفي استطاعتك دائما أن تطيل الوقت لأكثر من هذا، وخاصة إذا بلغت المشكلة بما يزيد على ٥ أو ٦ درجات. فاقتراحنا بهذه الدقائق الست هو الحد الأدنى (الوضعية الأولى) قصبة الأنف: فيما بين قصبة الأنف ومنتصف الحاجبين، إذا اجتمعا معا.



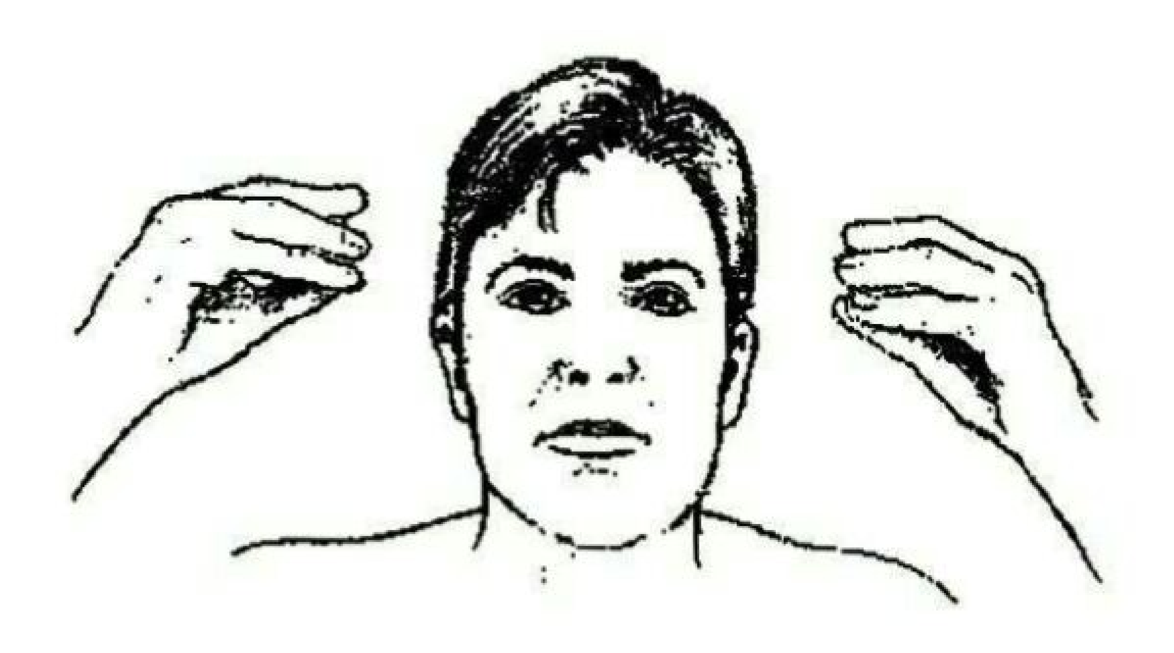

تفاحة آدم: فوق تفاحة آدم مباشرة (الوضعية الثانية).



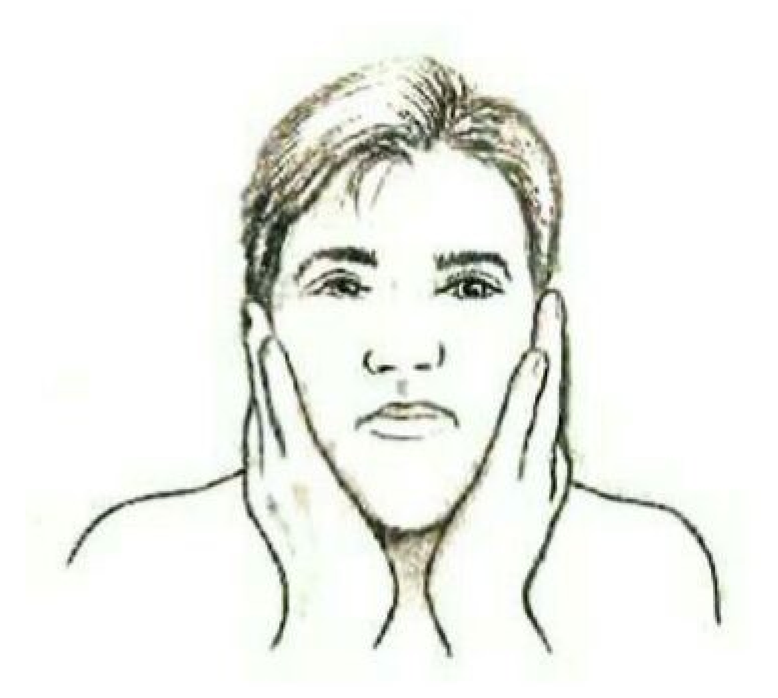
.الوضعية الثالثة. الفكان: في الزاوية الخلفية. السفلية. من عظام الفك، على جانبي الرأس




الصدغان: نصف بوصة فوق الصدغ، ونصف بوصة ناحية. خلف الرأس، (الوضعية الرابعة)
.على جانبي الرأس



الصدغان



الوضعية المستريحة

بعـد أداء الشـفرة، قم بتقـييم المشـكلة، وعنـدما تكـون المشـكلة المبكـرة / الأقـوى قـد ٧. انخفضت إلى. أو إلى ١ ، تستطيع أن تنتقل إلى الذكري أو المشكلة التالية التي تزعجك أكثر.

## القيام بالشفرة من أجل الآخرين

تستطيع القيام بشفرة العلاج بالنيابة عن شخص آخر. ببساطة قل دعاء مثل هذا:

"إنني أدعو من أجل التعافي من كل الصور السلبية المعروفة وغير المعروفة، والاعتقادات غير الصحية، والذكريات الخلوية المدمرة، وكل المشكلات البدنية ذات الصلة ـ (اذكر مشكلة أو قضية من تحب) يتم العثور عليها، وانفتاحها، ومعالجتها من خلال الإنعام على ـ (اذكر اسم من تحب) بالنور، والحياة، والحب من الله. وأنا أيضا أدعو أن يصل تأثير هذا الشفاء إلى ١٠٠٪ أو أكثر".

وقم بالشفرة على نفسك. وعندما تقوم بها، قل باختصار: "إنني أوجه التأثيرات الكاملة لهذا العلاج إلى (اذكر اسم الشخص) بكل الحب".

**وننصح بالقيام بالشفرة ثلاث مرات في اليوم**، وتستطيع القيام بها أكثر من هذا عند الحاجة، للحصول على نتيجة أسرع. ويمكن أن تحصل على النتيجة من خلال فعلها مرة واحدة في اليوم، وننصحك بشدة على أن تتأكد من أنك تقوم بها مرة واحدة في اليوم على الأقل، وتستطيع أيضا أن تستغرق وقتا أكثر من ٦ دقائق عند القيام بها. إن المثابرة هي مفتاح النجاح، والقيام بها لمدة ٦ دقائق أو أكثر لثلاث مرات يوميا هو النمط النموذجي، وسيمنحك أفضل النتائج.

## تساؤلات يمكن أن تدور بخلدك حيال شفرة العلاج

### ما الذي أتوقع حدوثه عند القيام بشفرة علاجي؟

هناك مجالان سترى فيهما معظم التغيير أو ترى نقلة عند قيامك بشفرة العلاج:

١. الصورة أو الذكرى التي تركز عليها.

٢. المشكلة البدنية أو غير البدنية الناتجة عن الذكريات.

التغيرات التي تحدث لصورة الذكرى الخاصة بك: أرجو أن تنتبه إلى أن شفرة العلاج تعالج فقط الصور التي في القلب؛ فهي لا تزيل الصور من الذاكرة، وهذا يعني أن الكثافة الشعورية المتصلة بصورة الذكرى يتم التخلص منها، وليست الصورة ذاتها. وقد أفاد العديد من الناس - وهم يقومون بشفرة العلاج - بأن الصورة التي يركزون عليها تبدأ في الخفوت، وغالبا يصبح من الصعب رؤيتها ويظل التركيز عليها، وعندما تتم معالجة الذكرى، فإن البعض يصف الأمر وكأنه تم نزع قوة الطاقة من الصورة، ولم تعد تتحكم فيها بعد. وغالبا ما يكون هناك شعور بالسلام والطمأنينة، وستعرف أنه تمت معالجة الصورة عندما تشعر ببعض أو ربما كل الإشارات التي ذكرت هنا.

تغيرات المشكلة التي تزعجك بشكل أكبر: في الوقت الذي تُعالَج فيه الصورة، سوف تبدأ عادة في رؤية تغير في المشكلات الأخرى التي تضايقك. ومع هذا، من المهم أن تفهم أنه بينما تكون لبعض المشكلات صورة واحدة فقط تتصل بها، فبعضها الآخر يمكن أن يكون له أكثر من صورة. وإذا لم تتغير هذه الصورة التي تزعجك بشكل أكبر - بعد قيامك بشفرة العلاج، فلا تيأس. فإذا استمررت في العمل على ما لديك من صور، فإن المعالجة ستحدث من خلال ما لدى جهازك العصبي من قدرة فطرية على علاج المشكلة.

في مؤتمراتنا العلمية الحية لقيامنا بشفرة العلاج على الناس، فإنهم دائما ما يفيدوننا بوجود تغيير في جلسة مدتها ٦ دقائق. ومن البديهي أن مشكلات مثل السرطان ربما تحتاج إلى العديد من الجلسات التي مدتها ٦ دقائق؛ ولذا فعندما نقول "٦ دقائق لعلاج أية مشكلة"، فإننا نعني الطريقة التي يمكن أن نقول بها: "تناول فيتامين C لمكافحة نزلات البرد وتحسين جهاز المناعة لديك". فالجميع يعرف أن هذا لا يعني أن "تناول هذا الفيتامين لمرة واحدة لن يقيك الإصابة بالبرد مرة أخرى في حياتك". إنه يعني أنه إذا تناولت هذا الفيتامين بشكل دائم، فعلى الأرجح أنك ستصاب بنزلات البرد والأمراض الأخرى بشكل أقل في العادة، وشفرة العلاج تعمل على هذا النحو تماما - فهي تكون ناجحة عندما تحافظ على القيام بها.

**ماذا لو انتابني شعور بأنني لم أحرز تقدما كبيرا؟**

إذا انتابك هذا الشعور، فقم بالتركيز على الصورة حينما بدأت وحينما بدأت الأعراض البدنية وغير البدنية في الظهور. على سبيل المثال، إذا جعلك الصداع النصفي تألم بدنيًا، وجعلك مكتئباً نفسيًّا، قم بالتركيز على الوقت الذي بدأ فيه الألم والاكتئاب.

وإذا ظل لديك أي شعور بالانخفاض في التقييم على مقياس الـ ٠ إلى ١٠ - بعد قيامك بشفرة العلاج لخمس مرات متفرقات – فابحث مرة ثانية عن صورة أخرى، فمن الممكن أن تكون

صورة بين الصورة الأولى والصورة الحالية، أو ربما كانت هي الصورة الراهنة، فاعمل على الصورة الأكثر حدة بدلا من الصورة الأقدم.

وربما تحاول أيضاً العودة إلى وقت ما قبل ابتداء المشكلة في حياتك بقليل (حتى قبل سنتين من حدوثها). فسوف تجد أحيانا أثرا لصدمة، أو حدثا نفسيا حادا في هذا التوقيت. فركز على هذا الحدث حتى تتم معالجة ما صاحبه من مشاعر واعتقادات.

وإذا مازلت لا تشعر بأي تغيير في حالتك، فربما يكون هذا بسبب أن مشكلة أخرى تقيد أصل مشكلتك الراهنة، فاستمر في العمل على أكثر المشكلات التي تزعجك حتى يتم كسر المشكلة. (في الفصل التالي سنفيدك عن وسيلة جعلناها متاحة لتساعد على تحديد مشكلاتك بدقة. وهذه الوسيلة من الممكن أن تساعدك خاصة إذا لم تشعر بأي تقدم، فغالبا لا يكون ما نحسب أنها المشكلة الحقيقية في قلب المشكلات في الواقع).

## ماذا لو شعرت بازدياد حالتي سوءاً بعد إتمام شفرة العلاج؟

من الممكن أن تحدث ردود فعل غير مريحة بنسبة احتمالية من ١ إلى ١٠. وهذا ليس بدعا في استعمال شفرات العلاج. إنها ظاهرة معروفة بشكل كبير في الطب تسمى تفاعل ياريش، ونحن نسميها تفاعلاً لأنها دليل بالفعل على أنك تُعالَج بالفعل. فالسموم البدنية والمشاعر النفسية ربما تكون قائمة بعملها على طريقتها الخاصة بعيدا عن نظام جسمك.

عندما تعالج الذكريات الخلوية المدمرة والاعتقادات غير الصحية التي تسبب لك المشكلات، فسينخفض التوتر الناتج عن هذا في جسمك، وبينما يحدث هذا، فسيبدأ جهازك المناعي - العصبي في معالجة فسيولوجية جسمك، وفي أثناء هذه العملية، غالبا ما ستبدأ السموم، والفيروسات، والبكتيريا في مغادرة جسمك. وعندما يحدث هذا، ربما تشعر بسوء حالتك، وهذا حتى تتم عملية تخلية جسمك من السموم، وإذا كنت تتبع نظاما لتخلية جسمك من السموم، فربما تكون على وعي بهذه الأعراض، وشرب كميات كبيرة من الماء سوف يعمل على تسريع قدرة جسمك على تخليص نفسه من السموم.

ومن المهم أن تتذكر أن هذا لا يمثل مشكلة تشعر بها - بل إنك تشعر بأن مشاكلك تتم معالجتها! إنه من أفضل الأمور التي يمكن أن تحدث لك من الناحية الفسيولوجية. ومع هذا، فإنه يمكن أن يكون مزعجاً. إن أكثر ردود الفعل التي أفادنا بها عملاؤنا كانت آلام الصداع، والإرهاق، وزيادة سوء ما يشعرون به قبل المشكلات التي يحاولون معالجتها. فلا توجد قاعدة تحكم الأمر، ولكن عامة كلما كان هناك مزيد من العطب في جسمك أو قلبك، خرج مزيد من العطب. والمشكلات النفسية - عامة - هي جزء من ردود الفعل العلاجية.

إن ردود الفعل العلاجية شيء طبيعي، فنحن نميل إلى التفكير في الإنفلونزا على أنها كالحمى، والارتجاف، وألم الحنجرة، إلخ. وهذا ليس إنفلونزا على الإطلاق؛ إنها ردود فعل علاجية للجسم والجهاز العصبي، حيث إنهما يحاولان القضاء على الفيروس الذي يهدد الجسم. والإنفلونزا هي الفيروس ذاته، فأنت لا تحتاج إلى سابق إنذار عندما تشعر برد فعل علاجي؛ حيث إن الجسم يسابق الحدث ليعالج الصور المدمرة والتوتر الناتج عن هذا في جسمك.

إن رد الفعل العلاجي دليل على أنك تتقدم. وسيتوقف عندما تتم عملية التطهير.

**هل أستمر في القيام بشفرة العلاج إذا كنت أعاني من ردود الفعل العلاجية؟**

نعم. إذا عانيت من رد فعل علاجي، فاستمر في القيام بشفرة العلاج، ولكن انقل تركيزك إلى تخفيف ما تشعر به من عدم راحة بسبب رد الفعل العلاجي.

وبالطبع، إذا كنت تعاني من عرض تعتقد أنه ربما يكون مرضا أو إصابة، فابحث عن المساعدة الطبية الملائمة.

فطبقا للدكتور بول هاريس، فإن طلب الطاقة هو المجال الوحيد من مجالات الطاقة الذي لم يؤثر عنه حالة واحدة من الضرر، وهذا دليل قوي على أن ما يعانيه الناس من رد فعل علاجي هو جزء من عملية علاجية رائعة، وليس عَرَضًا لما لديهم من مشكلات.

ومع حدوث المعالجة، فإنه من غير المعتاد أن يمر الناس برد فعل متأرجح حيال مشاعرهم، فهذا غير معتاد أيضا. فحاول ألا تكون نافد الصبر خلال هذه العملية، ودعها تأخذ من الوقت ما تستحقه، وتذكر أنك من المحتمل تقوم بمعالجة عقود من العطب.

فعلى سبيل المثال: كان لدينا مريضان متوسطا العمر كانا يعانيان الصداع النصفي لخمس عشرة سنة تقريبا. فتمت معالجة شخص من آلام الصداع ولم يعد له مرة أخرى، بينما استغرق الأمر مع الآخر عاما كاملا حتى تعافى. فما السبب في هذا الفارق الهائل من الوقت رغم أن المشكلة واحدة؟ لأنه لم تكن لديهما المشكلة نفسها! وإنما فقط كان لديهما نفس الأعراض. فشفرة العلاج تعالج المصدر الروحاني للمشكلة، والتي دائما ما تكون الذكريات الخلوية المدمرة/ الصور والاعتقادات، وليست الأعراض، والأمراض، والعلل البدنية. فبالرغم من معاناة هذين الرجلين من نفس الأعراض، فإن كلا منهما كان لديه صور مختلفة بالكلية كمصدر لما لديهما من مشكلات.

**هل ينبغي عليَّ التوقف عن تناول الدواء؟ وهل ستدخل مع شفرة العلاج؟**

لا؛ على الإطلاق، فإن هذا لا يعني أن يحل محل ما تقوم به حاليا، فعليك استخدامه بجوار المساعدات العلاجية الأخرى. فقد أثبتت شفرة العلاج أنها تعمل مهما كان ما تقوم به من أجل مشكلتك، فلا تتوقف عن تناول الدواء دون استشارة أحد مختصي الصحة المؤهلين.

### هل ينبغي عليَّ التوقف عن العلاج للقيام بشفرة العلاج؟

لا؛ على الإطلاق! فشفرة العلاج شيء مكمل وتعمل بشكل جيد مع الرعاية التقليدية، فنحن نؤمن بأنه ينبغي علينا القيام بالعمل العلاجي من كل ناحية نستطيعها. فلا تفوت عليك الفرصة أو تقلع عن العلاج دون استشارة أحد مختصي الصحة المؤهلين.

### كيف لي أن أعرف إذا كان هذا يجدي أم لا؟

من المحتمل أن تلاحظ مستوى أعمق من السلام والاسترخاء، وربما تلاحظ أن الأشياء التي كنت تعاني منها عادة لم تعد صعبة بعد، أو ربما لا تدرك تغييرا حيال أي شيء، وأفضل طريقة للوقوف على ما تلاحظه من تغييرات هو أن تسجل تقييمات الحدة في مكتشف ذكرى الصور، فكلما كانت هذه الأرقام في انخفاض، عرفت أن شفرة العلاج تعمل بالتأكيد. وتستطيع أن تحمل رسم التتبع البياني مجانا عندما تدخل إلى موقع الكتاب (على https://thehealingcodebook.com).

### ما المدة المستغرقة حتى نحصل على النتائج المرجوة؟

إن المدة المطلوبة تختلف بشكل كبير من شخص لآخر؛ وذلك لأن المشكلات التي تبدو متطابقة (مثل الخوف، والصداع، إلخ) يمكن أن تكون ناجمة عن صور ذكريات مدمرة مختلفة في كل شخص عن الآخر، كما رأينا في المثال السابق المتعلق بآلام الصداع.

### ماذا لو تمت مقاطعتي في أثناء القيام بالشفرة؟

إذا تمت مقاطعتك في أثناء القيام بالشفرة، يمكنك أن تبدأ من حيث توقفت إذا حدث هذا لمرة واحدة. وإذا تمت مقاطعتك مرتين، فابدأ من جديد.

### كيف ينبغي أن تكون ملاحظتي الساعة في أثناء أداء شفرة العلاج؟

حاول أن تقوم بكل وضعية في زمن يساوي الوقت المخصص للشفرة (٦ دقائق على الأقل). ومع هذا، فلا تشتت انتباهك بملاحظة الساعة. فأهم شيء هو نيتك نحو الشفاء وكيفية تأثير هذا على الصور، وإذا استخدمت العبارات الحقيقية المركزة[20] كما اقترحنا، يمكنك حساب عدد المرات التي تقال فيه العبارات في ٣٠ ثانية، أو قريبا من ذلك، ثم استخدم هذا في "عدادك" ال ٣٠ ثانية.

**كم ينبغي أن يكون الفارق الزمني بين الجلسات؟**

من الأفضل أن توزع جلسات شفرة العلاج على مدار اليوم. ومع هذا، يفضل القيام بها في التوقيت نفسه، وعدم تفويت واحدة.

**ما مدى أهمية الالتزام بكل وضعية بالضبط على النحو المبين في الرسوم التوضيحية؟**

حاول أن تقوم بكل وضعية على النحو الموصوف أو المرسوم. ومع هذا، فإذا اقتربت أكثر فإنها ستعمل، فقصد التعافي والشفاء هو العامل الأهم في النجاح.

**هل تعمل الشفرة على المشكلات التي لم أضعها في بؤرة تركيزي؟**

من الممكن أن تحصل على مزايا بعيدة المدى عن المشكلة التي تعمل عليها في الجلسة لأن المشكلات المختلفة ربما تتأثر بنفس الصورة.

**أحيانا أشعر كأن معركة دائرة في داخلي. ما السبب في هذا؟**

نحن نطلق على هذا الأمر الصراع الشعوري. إذا انتهك شيء ما لديك من نظام الاعتقادات الخاص بك، ولكنك لست متأكدا من استعدادك لتجاوزه لأنه يمنحك متعة أو أنه يشبع حاجة في حياتك (مثل، الطعام والمتع الأخرى)، فإنه يلزم أن تكون هذه الاحتياجات هي أول ما تعمل عليه، ففي العديد من الأحيان عندما لا يتعافى الناس بسرعة كما يتوقعون، فإن الصراع الشعوري يكون هو السبب.

فقيامك بما تعرف أنه خطأ في الوقت الذي تعرف أنه خطأ يقع ضمن نوع "الأفعال الضارة" في نظام شفرات العلاج. (ستجد المزيد عن هذا في الفصل التالي). وهذا أحد موانع الشفاء، ومن الممكن أن يكون واحدًا من أصعب المجالات على المعالجة. ومع هذا، فإن التغيير

سيحدث مع معالجتك للمشكلات الأخرى التي تضيف إلى المشكلة. وحتى تزيل عوائق العلاج الواقعة بسبب الأفعال الضارة والصراعات الشعورية، فكل ما عليك فعله هو الرغبة في التغيير، ثم ابدأ بأصغر الخطى وكأنك طفل رضيع نحو هذا الاتجاه، وعند استمرارك في معالجة جميع مجالات حياتك، فإن اختيار الأفعال الصحية فقط سيكون أيسر فأيسر.

**إنني ألاحظ تغير الأشياء الأخرى نحو الأفضل حتى قبل اختفاء مشكلتي الأساسية. ما السبب في هذا؟**

إن المشكلات الأخرى من الممكن أن تتغير قبل المشكلة الأكثر إزعاجا. لك لأنها تتعلق بمشكلتك الأولية، فالجسم يعطي أولوية لما هو بحاجة لمعالجته حتى يعالج مصدر المشكلة، وليس مجرد الأعراض. وإذا سمحت لهذا بالحدوث، فإن المشكلة غالبا ما تعود مرة أخرى، فمعظم المشكلات في حياة الإنسان تتصل بعضها ببعض، ولذا فإنك تعمل بالفعل على عدد من المشكلات في المرة الواحدة. وحتى تعالج مشكلة من جذورها، فإن هناك أشياء أخرى ربما يجب أن تتعافى أيضاً.

**بعد قيامي بالشفرة، أبدو وكأنني أرى الأشياء على نحو مختلف، حتى الأشياء التي لم تكن تعمل. لماذا؟**

إن جسمك يعثر على الصور والاعتقادات المتعلقة بما لديك من مشكلات ويعالجها من تلقاء نفسه، وغالبا ما يخبرنا الناس بأنهم أصبحوا لا يرون الأشياء كما اعتادوا رؤيتها قبل القيام بشفرة العلاج، وبما أن ما لديهم من صور قد تغيرت، فلذلك أصبح لديهم عدسات جديدة يرون العالم من خلالها.

مثال: هل تتذكر ضحية الاعتداء الجسدي التي ذكرناها في الفصل الخامس. عندما سئلت عن مشاعرها تجاه الاعتداء الجسدي قبل قيامها بشفرة العلاج، كان ردها: "كنت أريد مسدسا وأفجر به رأسه!" وبعد أداء شفرة العلاج لعدة أيام، تغير لديها شيء ما. فقد قالت إنها عندما كانت تفكر فيمن قام بالاعتداء عليها، فإنها كانت تشعر بالشفقة والتعاطف نحوه، وكانت قادرة في النهاية على مسامحته. لقد تغيرت صورها ولذلك سرعان ما عولجت مشاكلها.

**كيف لي أن أصل إلى ما لدي من خبرات إيجابية في حياتي؟**

حاول التركيز على "الصور المليئة بالحب" حينما تقوم بالشفرة. وحدد ما نسميه صورة الحب من خلال التفكير في شخص أو أكثر من الذين يحبونك، وهؤلاء يمكن أن يكونوا أشخاصا من الماضي، أو من الحاضر، أو أصدقاء، أو حتى الحيوانات الأليفة. ونحن نحثك على أن تشتمل هذه القائمة على الإيمان بالله. وتخيل نفسك أنك محاط بهؤلاء الموجودين على "قائمة المحبة".- وما تقوم بتخيله هو الحقيقة. وتذكرهم واحدا واحدا، أو كلهم مرة واحدة. واسترخ واستمتع بالشعور بأن حبهم يلمس قلبك. وإذا لم تستطع العثور على صورة محبة، فتخيل أنك محبوب ممن تتمنى أن يحبوك. تحذير: بعض الناس تكون لديهم صور سلبية عمن يفترض أن يحبوه ولكنهم لم يعبروا عن هذا الحب بشكل فعال. فعليك استبعاد هؤلاء الأشخاص؛ فهذا يمكن أن يعرقل العلاج، وعليك بانتقاء فقط من يجعلون قلبك يشعر بدفء حبهم.

### هل يمكن لشفرات العلاج أن تسبب ضررًا لي؟

نحن نقتبس هنا كلمات د. بول هاريس - محاضر عالمي معروف وخبير في الصحة البديلة: "إن هذا هو مجال الصحة الوحيد الذي لم يؤثر عن صلاحيته في التاريخ أنه يسبب ضررا". ومن العديد الذين عملوا مع شفرة العلاج، لم يسر إلى علمنا أن أي شخص عانى من ضرر ما.

### هل هذا يشبه...؟

بالرغم من أن شفرات العلاج ربما تبدو مشابهة لأشياء سمعت عنها أو قمت بها من قبل، فإنها شيء مختلف تماما، فهي لا تعتمد على أنظمة الدواء الصيني أو الوخز بالإبر، فنظام شفرات العلاج هو نظام متفرد في ناحيتي النظرية والتطبيق، بالرغم من أنه يعمل على نظام الطاقة البشري كأي شيء آخر.

### وماذا لو لم أتذكر أية صورة سابقة؟

ربما تكون دائما على غير وعي بالصورة التي تعمل عليها، ولكن دائما ما يكون قلبك هو الذي يعرف هذا. فقلبك سيتصل تلقائيا مع كل صورة لها علاقة بمشكلتك، وعادة ما ستشعر بأن هذه الصور تتم معالجتها حتى مع أنك ربما لا تكون واعيا لحقيقة هذه الصور.

**ماذا لو لم أتذكر أي شيء من أيام نشأتي الأولى؟**

أحيانا يكون لدى الأفراد غشاوة بسبب الصدمات، والصدمة قد تكون أي شيء يزعج قلب الفرد منا، في أية مرحلة من العمر. وأحيانا تأتي إحدى الذكريات بعد القيام بالشفرة عدة جلسات. وبينما تعمل الشفرة على مستوى العقل الباطن، فليس من الضروري أن تكون على وعي بالصورة التي تتذكرها.

**إن والديَّ لم يكونا يعاملانني على نحو سيئ. فكيف يمكن أن تكون لهما صلة بالمشكلة؟**

شيء رائع أن تكون علاقتك بالوالدين علاقة جيدة. ومع هذا، أحيانا لا يقوم العقل الباطن دائما بترجمة الأحداث على النحو الذي نقوم به في وعينا، ولذا ففي مرحلة البلوغ، فإن تذكرك لصورة ربما، لا تبدو شيئا كبيرا حتى لو كانت شيئا كبيرا للغاية وأنت في الخامسة من عمرك. وتذكر قصة الماصة!

**كيف يمكن لهذا أن يساعد في علاج آلام الصداع (أو المشكلات البدنية الأخرى)؟**

إذا كانت آلام الصداع هي مشكلتك، فسوف تعمل على الصورة التي في قلبك المتصلة بهذه الآلام، وعندما تتم معالجة الصور، فسوف يختفي التوتر من جسمك، وعادة ما تخف آلام الصداع حيث إن جسمك يقوم بوظيفته نحو هذا التوتر على الشكل الصحيح. (وتذكر أن شفرة العلاج لا تعالج الصداع أو أية مشكلة بدنية أخرى - ولكن تعالج الصور المدمرة فقط).

**إن هذا لم ينجح. لقد زالت آلام الصداع، ولكني ما زلت أعاني من السرطان.**

تذكر أننا فقط نعمل على معالجة الصور. إنني سعيد لزوال آلام الصداع عنك، وآمل أن تتعافى من السرطان قريبا أيضًا، ونحن نأمل أن تكون ممتنا لاستراحتك من آلام الصداع، وعليك الاستمرار في إزالة التوتر من جسمك بالقيام بشفرة العلاج، فهذا سيعمل على تفرغ الجسم لاستخدام طاقته لمعالجة السرطان.

**ماذا لو قمت بعمل الشفرة مرتين فقط بدلا من المرات الثلاث التي قلت عنها إنها الجرعة المثالية؟ هل ستنجح؟**

إن شفرة العلاج هي شفرة دائما ما تعمل؛ ولكنها ستعمل فقط بشكل أكثر بطئا إذا قضيت وقتا أقل في القيام بها.

**ماذا لو فاتني يوم؟**

حاول ألا يفوتك أي يوم، لأن الاستمرارية عامل مهم، وإذا فاتك يوم ما، فعليك بالاستمرار في اليوم التالي، وحاول التركيز بالقيام بالعمل يوميا، وسيصبح العلاج في طريقه إلى التحقق.

**ماذا لو توقفت شفرة العلاج عن العمل؟**

إن خبرتنا تقول إن شفرة العلاج دائما ما تعمل، وربما تكون هناك أوقات لا تشعر فيها بالتغييرات التي تحدث، أو أن التغييرات لا تحدث بسرعة كما تريد، فمشاعرك لا تتساوى مع ما يحدث من علاج لك. ففي الواقع، لدينا شهادات عديدة من الناس عن وجود أسابيع أو شهور لظهور التعافي بعد آخر مرة قاموا فيها بشفرة العلاج.

## ماذا لو لم يتحقق التعافي؟

إذا قمت بكل الاقتراحات السابقة وقمت بشفرة العلاج بإخلاص ثلاث مرات في اليوم أو أكثر، ولم تشعر بأي تعاف من مشكلتك الكبيرة، فربما تتساءل عما يحدث، هل هذا أمر حقيقي؟

إن أول مكان تبحث فيه عن تفسير لهذا هو قلبك، ويجب أن تكون أمينا مع نفسك وتحدد ما إذا كنت تمر بصراع شعوري أم لا، كما تم وصفه آنفا. إن هذا هو السبب الرئيسي الذي وجدنا أنه يؤخر الشفاء. والصراع الشعوري يمكن أن يتضمن أي شيء من الأحداث الضارة جدا إلى التغذية بشكل سيئ. ومن الممكن أن يكون شيء آخر أو شخص آخر هو الذي يجعلك تختار أن تكون جزءا منه، مثل الاستمرار في علاقة فيها إساءة لك، فهذا يبطئ من العلاج - عندما تقوم على الدوام بإحداث مزيد من الصور المدمرة والتوتر الذي يحتاج إلى معالجة.

فهل هناك عنصر في حياتك في صراع مع ما لديك من قيم؟ فكلنا لديه صراع شعوري، وقد اكتشفنا أنك إذا اتخذت أكثر الطرق صرامة لتحيا ما تعتقد أنه الحق، فعادة ما يقضي على الصراع الشعوري الذي يبطئ من شفائك، فإذا لم تحصل على النتائج التي ترجوها من

شفرات العلاج، فابحث عن الصراع الشعوري واجعله أولى المشكلات التي تعمل عليها من خلال شفرة العلاج.

والشيء الثاني الذي عليك أن تبحث فيه هو كيفية قيامك بشفرة العلاج. فهل تختار مكانا - وزمانا - هادئا، آمنا؟ هل تُبقي عقلك مركزا على الأفكار والصور الإيجابية، مثل عبارات الترميز الحقيقية أو صور الحب؟ وهل تلتزم بالوقت كاملا وبعدد التكرار، على أدنى مستوى؟ هل تقوم بشفرة العلاج كل يوم باستمرار؟

إننا ندرك أن معظم ما لدينا من شهادات يبين عن تقدم سريع، وتغيرات مفاجئة على الصعيدين البدني والنفسي، والسبب في أن معظم الذين كتبوا لنا أخذوا وقتا ليكتبوا لنا هو أنهم كانوا مندهشين وممتنين لما حدث بسرعة بالنسبة لهم، وقد ألهم التقدم التدريجي الكثير من رسائل البريد الإلكتروني، ولكن رجاء ضع في اعتبارك أن لدينا مثل هذه الشهادات، أيضا.

فما السبب في أن الجميع لا يحصل على شفاء كامل؟ إن هذا يدفعنا إلى السؤال عن سبب حصول أي شخص على هذا الشفاء بالفعل. إن شفرة العلاج لا تستهدف المشكلات الصحية البدنية؛ فهي فقط تستهدف علاج المشكلات القلبية الملخصة في المشكلات انظر الفصل التالي، أو) الروحية الاثنتي عشرة التي تتعامل مع باحث المشكلات القلبية وما زال يدهشنا أن هذه ،(https://thehealingcodebook.com موقعنا الإلكتروني المشكلات تتم معالجتها، ولذا فإنه يتبعها معالجة المشكلات البدنية والنفسية أيضًا.

ونموذج الرجلين اللذين كانا يعانيان من الصداع النصفي هو الأفضل في بيان الفوارق في العلاج، فقد اختفت شكوى أحدهما في غضون أسبوع؛ وعلق الآخر في تلك الآلام لمدة عام، وكان الفارق أن الرجل الثاني كان يعاني من مشكلات في اللاوعي واعتقادات مخطئة، وكلها كانت لها علاقة واتصال بآلام الصداع النصفي، والأول كان لديه فقط مشكلات بسيطة تتصل بالصداع النصفي، والمشكلات البدنية هي عرض للمشكلات الروحية الكامنة؛ فهي ليست المشكلات الحقيقية.

إذا تبعت مسار انخفاض كمية التوتر الذي تشعر به حيال إحدى المشكلات أو الذكريات، فبالتالي ستعرف أن هناك أثرا للتعافي، فالعديد من العملاء يلاحظون تغييرات طفيفة في توجهاتهم نحو الآخرين ونحو حياتهم بوجه عام؛ حيث إنهم يصبحون أقل غضبا بسبب حركة المرور؛ ولا يزعجهم مواقف أو أشخاص معينون؛ وينامون بشكل أفضل. وهذه التغييرات يمكن أن تحدث على نحو بطيء للغاية وتجعلك تشعر بأنه من الطبيعي والمعتاد (كما هو بالفعل) أن تتذكر بالكاد كيف كانت تبدو هذه الأشياء المقلقة، فغياب شيء سلبي

لا يـترك دائمـا أثـرا إذا لم يجلبـه شيء آخـر إلى العقـل. فعليـك بملاحظـة هـذه التغيـيرات الطفيفة؛ حيث إنها تشجعك عندما تحتاج إلى أن ترى أي تقدُّم.

مرة أخرى، ربما تحتاج إلى الدخول للموقع الإلكتروني للكتاب لتقوم بتحميل وثيقة تتبع التغيـيرات حـتى تسـتطيع ملاحظـة التغيـيرات، وحـتى مـع أنـك قـد لا تتعـافى من مشـكلتك الأساسية بسرعة كما ترغب، فإن رؤية مزيد من بعض التغييرات الطفيفة سوف تشجعك لترى أن العلاج في طريقه إلى الحدوث.

أفاد أحـد المرضى قـائلاً: "إنـني أقـوم باسـتخدام شـفرات العلاج لمـا يزيـد على العـامين حـتى الآن، ولم أتعـاف من كل مـا لـديَّ من مشـكلات، ولكـني أقـوم بمعالجـة كل مجـالات حيـاتي: البدنية، والنفسـية، والروحية، والاجتماعية، وعملي، وغالبا عندما أقوم بالشـفرة، فسرعان مـا أنسى المشـكلة الـتي كانت تزعجـني حـتى لـو كانت نسـبتها تبلـغ ٩ أو ١٠! فالتعـافي شيء لطيف، وأحيانا يكون ظاهرا بشكل كبير، ولكن دائما ما يكون شيئا عميقا".

إن استخدام شفرة العلاج ينبغي أن يبدأ بمعالجة مشكلاتك الحياتية، سواء كانت مشكلات بدنيـة، أو اجتماعيـة، أو تتصـل بنجاحـك وأدائـك، ونحن نأمـل أن تجعلـك قوتهـا وبسـاطتها ترى أن نظام العلاج المطروح في هذا الكتاب هو أمر حقيقي.

في الفصل التالي، سنقدم لك آلية ستساعدك على تحديد مشكلاتك القلبية، ومن ثم يكون هذا إسهاما في تعزيز الاستفادة من شفرة العلاج بشكل كبير.

# الفصل الحادي عشر: استخدام الباحث عن المشكلات القلبية لتحديد مشكلاتك القلبية بدقة

كما تعرف حتى الآن، فإن العديد من المشكلات التي تزعجك يكمن مصدرها في الذكريات الخلوية وأنها بعيدة عن مستوى الإدراك الشعوري، وشفرة العلاج تصل إلى تلك المشكلات، ولكنها تعمل بسرعة بالفعل عندما تستطيع تحديدها بدقة على أقل جزء من المشكلة الراهنة.

لقد استغرق الأمر ستة عشر عاما مني ومن فريق من الخبراء. الدكتورة لورنا مينوايزر، واي. توماس كاستيللو، وكذلك بعض من مبرمجي الكمبيوتر) حتى نستطيع تطوير ما وهذه وسيلة التقييم ،the Heart Issues Finder أسميته. بـ الباحث عن المشكلات القلبية الوحيدة من نوعها التي تصل تلك المشكلات القلبية، والتي هي - كما تعرف من الآن - مصدر كل المشكلات التي تعانيها. كان برنامجي للدكتوراه ينصب على التأكيد على اختبارات النفسية القياسية وتصميمها، وبتصور هذه المعرفة، فإنني وفريقي ابتكرنا الباحث عن المشكلات القلبية. لتحديد مشكلاتك القلبية اللاشعورية بدقة. فبعد أن تجيب عن الأسئلة الموجودة على الموقع، ستحصل فورا على تقرير شخصي مكون من ١٠ صفحات إلى ١٥ صفحة عن مشكلاتك.

فقد اكتشفنا أن كل مشكلة يمكن أن يعاني منها أي شخص في الحياة. تقع تحت نوع واحد (أو أكثر) من اثني عشر نوعا، وقد تم ترتيبها فيما يلي، وسيمنحك الباحث. عن المشكلات القلبية النتائج بخصوص كل نوع من هذه الأنواع الاثني عشر، وبعد أن نشرح هذه الأنواع، سنجعلك ترى كيفية. استخدام شفرة العلاج والباحث عن المشكلات القلبية. لتجلب الشفاء لأي مجال في حياتك. من هذه النقطة. فصاعدا.

وفيما يلي نظرة عامة على الأنواع الاثني عشر التي يقوم الباحث عن المشكلات القلبية. بتقييمها.

النوع #١: عدم التسامح

النوع #٢: التصرفات الضارة

النوع #٣: الاعتقادات الخطأ

النوع #٤: الحب في مقابل الأنانية

النوع #٥: البهجة. في مقابل الحزن/ الاكتئاب

النوع #٦: السلام في مقابل القلق/. الخوف

النوع #٧: الصبر في مقابل الغضب/ الإحباط/نفاد الصبر

النوع #٨: الحنان في مقابل القسوة / الرفض

النوع #٩: الطيبة في مقابل عدم الطيبة بما يكفي

النوع #١٠: الثقة في مقابل السيطرة

النوع #١١: التواضع في مقابل الكبرياء غير الصحي/الغطرسة/. التحكم في الصورة الذاتية

النوع #١٢: التحكم في الذات في مقابل فقدان التحكم في الذات

هيا بنا نلق نظرة مختصرة على هذه الأنواع ومعرفة سبب لزومها في معالجة المشكلات من جذورها.

## الموانع الثلاثة

إننا نطلق على الأنواع الثلاثة الأولى لنظام شفرات العلاج الموانع الثلاثة، ونحن نستخدم كلمة "كابح" لأنها تكبح وتمنع الحياة، والصحة، والازدهار. ولذلك - ومن أجل الحصول على التعافي الدائم، والتام - فإنه يجب أن يتم التخلص منها، والتخلص هنا هي كلمة مهمة، وربما لم يصل أحد منا إلى هذا المستوى بشكل تام، وهذا لا بأس به، فإن ٩٠٪ أو نحو هذا سيكون جيدًا.

## النوع #١: عدم التسامح

لسنوات عدة كنت أحاضر حول العالم وأقول إنني لم أر قط مشكلة صحية أكثر خطرا من مشكلة عدم التسامح، وبعد سنوات قابلت الدكتور بين، الذي كان يقول في محاضراته. حول العالم إنه لم ير مريض سرطان خاليا. من مشكلة عدم التسامح!

إن عدم التسامح هو النوع الأول لأنه ربما يكون هو أعظمها. خطرا، وفي مختلف الثقافات، فإنها المشكلة الوحيدة التي تحدث عنها الحكماء كثيرًا. وفيما. لدينا من خبرة، دائما ما يكون أي شخص لديه مشكلة تقع تحت أي من الأنواع الاثني عشر إلا وتكون لها علاقة بمسألة

عدم التسامح تقريبا. ومع هذا، ففي العديد من الأحيان، سيقول هؤلاء الناس إنه ليست لديهم مشكلة مع عدم التسامح، أو إنهم تغلبوا عليها، وتعاملوا معها منذ سنوات من خلال العلاج بالاستشارة، أو إنها اختفت بشكل أو بأسلوب ما.

وغالبا ما يتم الانخداع في عدم التسامح من خلال شكل معين من أشكال الغضب أو الاهتياج أو عدم الرغبة في أن يكون المرء في جوار شخص ما، ومهما كان الاسم الذي تطلقه عليه، فإنه من الممكن أن يقتلك.

والعديد من الأشخاص الذين يكونون على وعي بعدم التسامح لديهم، لا يرغبون في التحرر منه لأنهم يشعرون بأن هذا يشبه تحرير مجرم خطر من جريمته، فهؤلاء الناس يخطئون خطأ كبيرا في فهم التسامح، فإن التسامح هو التنوير للاهتمام بالذات، فهو يحررني من المجرمين، فما دمت أرفض مسامحته، فإنني عالق به، وكلما طالت هذه العملية، أوشكت أن أنجرف معه إلى الهاوية. وغالبا، فإن الشخص الذي أرفض مسامحته لا يعاني على الإطلاق من عدم مسامحتي له، وهو لا يفكر في هذا الأمر ولو لثانية واحدة؛ ولذا فمن المستحيل في ظل هذه الحالة أن يكون المتضرر من عدم المسامحة إلا أنا. فأفضل شيء أستطيع القيام به من أجل أسرتي، أو أطفالي، أو أصدقائي، أو جيراني هو غالبا ما يكون مسامحة الشخص الآخر وأن أحرر ذاك الشخص من حكمي عليه بتصوراته الخطأ.

وبعد قول كل هذا، حاول العديد من الناس بشكل منطقي أن يسامحوا لعدة عقود، ولكنهم لم ينجحوا؛ ولكني أتحدى أن تكون مريضتي العزيزة التي تم الاعتداء عليها قد جربت كل شيء تعرفه حتى استطاعت مسامحة المعتدي عليها تماما. إنها كانت تعرف عن وعي أن عدم التسامح كان يقتلها ويدمر حياتها. إنها كانت تموت، وكانت رائحة الموت النتنة تفوح على كل من حولها وما حولها. وبصرف النظر عن نياتها الحسنة، فإن حالتها أصبحت أكثر سوءا بعد ثلاث سنوات وتحول عدم التسامح لديها إلى جبل من الغضب والخوف. وفي أقل من عشرة أيام من التعامل مع مسألة عدم التسامح عبر شفرات العلاج تم قطع الحبل الذي كان يربطها بالمعتدي وجريمة الاعتداء.

## النوع #٢: التصرفات الضارة

ربما يكون السلوك المدمر هو أكبر الأنواع التي تعاملت معها في عالم مساعدة الذات، والاستشارة، والعلاج النفسي كل عام. وهذا يشتمل على مشكلات الوزن، والحمية الغذائية، والتمرينات، وكل أنواع الإدمان. ولأن السلوكيات تكون نتيجة لمشكلات قلبية (تذكر السر #٧: "عندما يتصارع القلب والعقل، فالقلب هو الذي يفوز")، فهي تعتبر "إشارات إنذار" مفيدة لتحديد مكان المشكلات التي تحتاج إلى العلاج.

والأمـر المـدهش عن السـلوكيات أن العديـد منهـا لا يمكن وصـفه بالصـحة أو الخطـأ. إن السـبب في حـدوث شيء - وليس فقـط مـا يحـدث - هـو مـا يجعـل الشيء ضـارا. على سـبيل المثال، إنني أكتب هذا في عيد ميلادي، ولديَّ النية لأن نعمل بالمنزل مخفوق الشيكولاتة باللبن وحافلة بالكريمة، وحلوى مثلجة طبيعيا بالفانيليا، وأفضل شيكولاتة يمكن أن أعثر عليها؛ ولذا، فهل من السلوك الضار لي أن أحصل على مخفوق الشيكولاتة باللبن في عيد ميلادي؟ لا، على الإطلاق. فهذا وقت للاحتفال والمرح قليلا! وفي الواقع، ربما يكون هناك مزيـد من التـوتر لي إذا الـتزمت بحميـتي الغذائيـة في عيـد ميلادي في حين أن كـل ذكريـاتي الخلوية تستدعي منذ سنوات عديدة التورتة والحلوى المثلجة. والوجه الآخر لهذه العملية هو عندما أتناول مخفوق اللبن بالشيكولاتة لسبب مدمر. دعني أقل إنني مررت بيوم صعب في العمل، ورغبت أن أدفن أحزاني في الأعماق المدمرة لمخفوق اللبن بالشيكولاتة. أو ربما أقوم بتناول مخفوق اللبن بالشيكولاتة بشكل يومي بالرغم من أنني أعرف أن هذا يمكن أن يكُون غير صحي لدرجة أنه يمكن أن يأخذني عن أسرتي دهورا، فنفس السلوك يتم فعله من أجـل أسـباب صـحيحة، ومن أجـل أسـباب خطـأ في أوقـات أخـرى. وبعبـارة أخـرى، فنفس السلوك يمكن أن يكون صحيا أو مدمرا.

وبالطبع، هناك عدد من السلوكيات التي تكون خطأ على الدوام، مثل الاعتداء، والإساءة إلى الأطفال، والسرقة. وحتى هذه السلوكيات لا تكون مصدرا لمشكلات الشخص أبدا، فهي دائمـا مـا تكـون عارضـة على الـذكريات الخلويـة المـدمرة. إذن فلم نعالجهـا؟ ولم لا نقـوم بـالتركيز على الـذكريات الكامنـة؟ هـذا بالضـبط هـو مـا سـنجعلك تقـوم بـه في هـذا النـوع. فمعرفة أنني أقوم بسلوكيات مدمرة يمكن أن تكون إشارة إنذار على لوحة أجهزة القياس تدل على أن هناك ذكريات خلوية تحتاج إلى التعامل معها ومعالجتها.

إن جميـع السـلوكيات المـدمرة تقـع في نـوعين: إمـا حمايـة الـذات أو إشـباع الـذات. عنـدما اكتأبت تريسي في أول اثنتي عشرة سنة من زواجنا، فإنها قامت بهذين الشيئين كليهما. وفي الحقيقـة، فنحن نضـحك من هـذا الأمـر حاليـا على الغـداء في يـوم عيـد ميلادي، فقـد كانت تحضر مقلاة من الكعـك الصـغير المحلي بالشـيكولاتة (أفضـل شيء تتناولـه في حياتـك - كمـا يظن الجميـع!)، ثم كـانت تغلـق على نفسـها حجـرة النـوم وتختـبئ تحت الأغطيـة لتأكلهـا. فالكعكات الصغيرة هذه هي مثال جيد على سلوك إشباع الذات، في حين أن غلق باب حجرة النوم هو سلوك حماية الذات، فهذه أمثلة جد واضحة، وهناك العديد من الأمثلة الأخرى ليس من السـهل تحديـدها نوعـا مـا، وفي الحقيقـة، فـإن العديـد من السـلوكيات الـتي يعتقـد الناس أنها صحية تكون مدفوعة بالفعل من خلال ذكريات خلوية مدمرة لا شعورية.

إننا نطلق على حماية الذات وإشباع الذات نمطي رد فعل الأعمال الضارة؛ ولكن ما الشيء الذي يسبب رد الفعل هذا منهما؟ معظم الناس يحسبون أنهما رد فعل على ما يمر بهم من

ظروف راهنة - مثل الصعوبات المالية، وانهيار العلاقات، والإحباط في العمل. ومع أن هذه الأمور يمكن أن تسهم في مزيد من التوتر في حياتنا، فإنها ليست السبب الرئيسي، فرد الفعل المدمر يكون استجابة لذاكرة خلوية تحتوي على كذبة معينة في حياتك تمت إعادة تنشيطها، ففي حالة تريسي واكتئابها كانت الأكاذيب من النوع السائد الذي يصدقه الناس دون الشعور بذلك: "أنا لست جيدة بما يكفي"، "سيؤذينني الناس"، "إن حياتي بلا أمل"، "الجميع أفضل مني"، لا أستطيع الثقة في أي أحد"، "إن أملي الوحيد في المحافظة على عقلي هو السيطرة المثلى على الظروف". وقد استنتجت تريسي أن أفضل ما تستطيعه هو أن تحمي نفسها من خلال الاختباء في غرفتها بينما تعزي نفسها بالتهام الكعكات الصغيرة المحلاة بالشيكولاتة.

وربما تكون أنت نفسك واحداً من الذين يصدقون أكاذيب مماثلة إذا كان لديك بعض السلوكيات المدمرة، ولكن لا تيأس. فنحن نعتقد أن الحل بين يديك.

## النوع #٣: الاعتقادات الخطأ

كما ناقشنا الأمر بالفعل، حيث أشار بحث دكتور بروس ليبتون بكلية الطب بجامعة ستانفورد أن ما يجعلنا مرضى ١٠٠٪ هو التوتر الناجم عن الاعتقاد الخطأ حيال أنفسنا، أو حياتنا، أو الآخرين، فهذه الاعتقادات تسبب لنا الخوف عندما لا ينبغي أن نخاف، والتوتر والمرض يكونان ببساطة ذلك الخوف الذي أصبح شيئا بدنيا.

إنك تستطيع أن تعالج أية مشكلة في حياتك - طيلة عمرك - بشكل فعال للغاية من خلال استخدام شفرة العلاج والتعامل مع اعتقاداتك الخطأ، فهذه الاعتقادات هي الأورام الخبيثة في داخل ذكرياتنا الخلوية التي تنشر المرض والعلل في حياتنا، فهي محطات الإذاعة التي تقوم بالدعاية عن أنفسنا في آذاننا على الدوام. وبعد سنوات من الإصغاء إلى هذه الأكاذيب مع استحالة تغيير القناة، نبدأ في التصديق بها والعمل طبقا لها.

فنحن نفعل دائماً ما نعتقده، وكل شيء نقوم به، يكون بسبب شيء نعتقده. فإذا كانت اعتقادات صحية، فستكون مشاعرك، وأفكارك، وسلوكياتك شيئا صحيا. وإذا كنت تقوم، أو تفكر، أو تشعر بشيء لا ترغب فيه، فستتغير مشاعرك، وأفكارك، وأعمالك تلقائيا. يبدو الأمر سهلا ... فأين الصعوبة؟ طبقا لما ناقشناه في السر #٥، فإن الاعتقادات التي تحتاج إلى التغيير بشكل كبير تكون محمية ضد التغيير من خلال العقل الباطن؛ لأنها تعمل كإنذار طوارئ لمنع الأشياء الضارة من الحدوث مرة أخرى. وهذا هو السبب في أن الناس يحاولون دهرا من الزمان ليغيروا من اعتقاداتهم ولكن قليلا هم الذين ينجحون بالفعل،

وهـذا النـوع من التغيـير هـو جـوهر المصـطلح التـالي المشـهور على مـرور الثلاثين عامـا الماضية: "كسر الدائرة".

لقـد عـاودت الاتصال بإحـدى مريضـاتي اللائي شرعن في اسـتعمال شـفرات العلاج من أجـل مشكلة بدنية، فردت عليَّ وهي مندهشة: "شيء ما حدث وأريد أن أعرف إذا كان معتادا أم لا". وعندما سألتها عما حدث، قالت: "لقد تغيرت اعتقاداتي". فسألتها عما إذا كان هذا شيئا جيدا أم سيئا بالنسبة لها، فأجابت: "لا شيء من هذا ... إنه شيء رائع"، واستطردت لتخبرني بكل ما قامت به - مع نتائج محدودة - من أجل المحاولة لكسر دوائر الاعتقادات في حياتها، وأنها كانت تركز على مشكلة بدنية وهي تؤدي شفرات العلاج لأنها لم تكن تعتقد أن هذه الاعتقادات ستتغير. فحتي بدون العمل بوعي على اعتقاداتها، فقد تم تعافيها منها من خلال شفرات العلاج في فترة قصيرة، ونحن نسمع حكايات مثل هذه كل أسبوع.

## نظام العلاج الأساسي

إن النـوع #٤ هـو البدايـة لمـا نطلـق عليـه "نظـام العلاج الأساسي". فبمـا أن أنـواع الموانـع الثلاثـة تم ابتكارهـا لتزيـل الفوضى من حياتنـا، فـإن الأنـواع التسـعة الأساسـية تم تصـميمها لتقـوم بغـرس البـذور الـتي سـوف تنمـو في الحياة، والصحة، والازدهـار. فـإن البيت الصحي ليس هـو ببساطة الخالي من القمامة، أو المهملات، أو الفوضى، ولكن يتم تعريفه من خلال الحياة التي ينطوي عليها، والفرحة التي تتخلله، والسلام الذي يكون بها واحة للاسترخاء، والطيبة التي تجعل كل من يمر به يشعر بالاهتمام وأنه في بيت حميم، وبعبارة أخرى، إنه مكان لطيف من شأنه تغيير القلوب التي تعيش فيه أو تزوره.

إن كل نوع من الأنواع الأساسية يعمل على فضيلة نحتاج إلى غرسها، وعلى المقابل المدمر الـذي نحتـاج إلى تغيـيره، وعلى المشـاعر السـلبية والاعتقـادات الخطـأ الـتي تشـير إلى مكان الشـخص من التواصـل بين الفضـيلة وبين مـا من شـأنه أن يمنـع الفضـيلة، وفي دليل شـفرات العلاج، سـنتناول بمزيـد من التفصـيل طبيعـة هـذه المشـاعر والاعتقـادات. وسيسـاعدك الباحث عن المشكلات القلبية في تحديد هذه الأشياء أيضا.

وهنـاك أيضـا جهـاز من أجهـزة الجسـم في كل نـوع أساسي. ويوجـد – وهـذا ليس مصـادفة - تسعة أجهـزة في الجسم، فكل عضـو، وكل غـدة، وكل عظمة هي ملازمة لواحـد من أجهـزة الجسم التسعة هذه. والنظام الأساسي للعلاج له "نظام معين" لمعظم مرضانا منذ تأسيس شفرات العلاج. إنه الارتباط بين المشكلات البدنية وغير البدنية التي يمكن أن تحدث معا. وهذا يعني أنه إذا كان لديك شعور سلبي ولكن لا تستطيع تحديد ما يتصل به من مشكلة بدنيـة، فتسـتطيع أن تـذهب إلى النـوع الأسـاسي الـذي يحتـوي على ذاك الشـعور السـلبي وأن

تجد أجهزة الجسم وأعضاءه التي يمكن أن تتأثر على الأرجح بذاك الشعور السلبي. وعلى العكس من ذلك، إذا كان الشيء الوحيد الذي تعرفه هو أن طبيب العظام يقول إنك تعاني من مشكلة في الغدة الكظرية، فإنك تستطيع الذهاب إلى النوع المخصص للغدة الكظرية وتكتشف ماهي الاعتقادات الخطأ التي تحيل حياتك على الأرجح إلى شيء غير صحي.

وفي أنواع نظام شفرات العلاج الكثيرة، تستطيع أن تبحث عما لديك من أعراض في آخر الدليل حتى تجد النوع المخصص لهذه الأعراض، وتستعمل الشفرات لهذا النوع لتعالج المشكلة، ولأن الشفرات تستهدف أعراضا محددة، فإنها ستصبح أكثر الشفرات فاعلية.[21]

إنني لا أستطيع أن أحصي عدد الأشخاص الذين كتبوا لنا وهاتفونا ليقولوا إنهم ما كانوا يربطون مطلقًا بين عرَض بدني معين وبين مشكلة غير بدنية معينة. ويقولون إن فهم كيفية تطور المشكلة كان شيئا لا يقدر بثمن في شفائهم وراحة بالهم. والعديد من هؤلاء أيضا أخبرونا عن تأكيدات من أطباء البدن، والعلاجات البديلة، وعن آخرين كانوا يعانون بالفعل من مشكلة بدنية في منطقة معينة ولم يكن لها عرض ظاهر للدرجة التي يلاحظونها الآن. وكانت الطريقة التي اكتشف بها المريض هذا الأمر هو الترابط بين نظام العلاج الأساسي. على سبيل المثال، تعلم أحد المرضى من أصحاب تقدير الذات المتدني من شفرات العلاج أن تقدير الذات المتدني يميل إلى إظهار مشكلات في الغدد والهرمونات، وبالرغم من أن المريض لم يكن لديه أية أعراض في هذه المنطقة، ذهب وفحصها، وعرف أن التوتر الناجم عن تدني تقدير الذات يعمل فيه منذ عقود وكان الاكتشاف المبكر للمشكلات البدنية بخصوص الغدد والهرمونات الذي اكتشفه مسئول الرعاية الصحية سهلا كثيرا من التعامل مع ما لديه من مشكلات بشكل أفضل مما لو لم يتم اكتشافها حتى تتم ملاحظتها.

## النوع #٤: الحب في مقابل الأنانية

إن الحب هو الفضيلة التي يفيض منها جميع الفضائل الأخرى، وقد عبر عنه أحد الفرق الغنائية بالشكل الصحيح بالفعل عندما قال: "كل ما تحتاج إليه هو الحب". وقد سُئل أحد الحكماء: "هل هناك شيء وحيد يعتبر هو الأهم من أي شيء آخر؟" وكانت إجابته: "بالتأكيد. إنه الحب". وفي الحقيقة، لقد استطرد وقال: "إذا أحببت، فأنت تستطيع فعل كل شيء". فإذا كان لديك الكثير من الحب - في داخلك وخارجك - فعادة ما سيكون كل شيء آخر على ما يرام. وإذا كان لديك الحب - في داخلك وخارجك - فعادة سيكون كل شيء وأي شيء ستتم معالجته بسرعة للغاية.

وقبل أن نبتعد عن هذه النقطة، فبما أن الحب هو أهم فضيلة، فدعونا نؤكد في نفس هذه الصفحة على ماهية الحب، وهذا له أهمية خاصة حيث إن هذه الكلمة تستخدم من أجل

كل شيء وأي شيء، على ما يبدو. فيقال: "أنا أحب الشيكولاتة"، "وأنا أحب هذا البنطال"، "وأنا أحب البيسبول"، وهكذا وهكذا. فكلمة "الحب" غالبا ما تدل في هذا الاستعمال على أنها تصف بالفعل المقابل للحب، والذي هو بالطبع الأنانية. فالحب – الحب الحقيقي - ينتقل مما يختص بي من حاجات ويرقى إلى درجة إرادة ما فيه الخير للآخرين ولنفسي، فإذا كان الاختيار هو الحاجة أو الرغبة الخاصة بي في مقابل خير شخص آخر، فالحب يختار الشخص الآخر، وهذا الأمر هو من الأشياء الأساسية التي تميزنا عن الحيوانات التي تعمل بمقتضى غريزتها.

فالحب يعني اختيار الألم، وإذا كنت قد أحببت من قبل بحق، فلن يكون لديك شك إذن في أن الحب هو الألم، فإنني لو كنت قد قمت بطلاق تريسي في أول مرة لم أشعر فيها بالحب نحوها، لوقع الطلاق قبل أن تغادر أقدامنا مراسم الزواج، ولابد أنني قد سمعت عبارة: "لنلتقط صورة أخرى"، أربعين مرة، وكان وجهي على وشك التشقق من الابتسام، وكنت أموت من أجل قطعة من الكعك. ولكن تغلب الحب على الألم واختار فعل الشيء الأفضل مهما كانت الظروف؛ ولكن هل هذا يعني أنني لم أقم يوما بالحصول على ما أحتاج إليه؟ لا، بالطبع. سيكون من الصعب - إن لم يكن مستحيلا – أن أحب الآخرين قبل أن أحب نفسي. فالمشكلة أن معظمنا مهووس بنفسه أو أنه مقيد بما لدينا من ذكريات مدمرة لدرجة أننا غالبا لا نرى حتى الفرص التي تتيح لنا أن نظهر الحب للآخرين.

والحب أيضا ليس هو الغريزة، وأنا أقول هذا لأنه من أكثر المفاهيم المغلوطة في مجتمعاتنا، فالغريزة لا تصنع الحب؛ ولكن العلاقة الحميمة - من المفترض - هي احتفال بالحب. وأنا أتذكر الكلمة التي كانت تقال أيام كنا في التعليم الثانوي من قبل العديد من الأشخاص الذين كان يقودهم هرمون الذكورة، فكانوا غالبا ما يقولون للفتيات الساذجات: "إذا كنت تحبينني، فسوف ...." وإذا كنت تحبها أنت بحق، لما كنت قلت لها ذلك أبدا، ومع أن نموذج المراهقة هذا هو شيء واضح لمعظم البالغين، فغالبا ما نعمل تحت مثل هذا الدافع من خلال سلوكيات متعددة. فإدمان مشاهدة التلفاز، أو الإنترنت، أو الرياضة، أو حتى الكتب الجيدة يمكن أن يكون بديلاً للحب نصاب بالهوس نحوه ويأخذنا بعيدا عن علاقات الحب والحميمية التي نحن مفطورون على الاستمتاع بها.

وعلى صعيد آخر، فإن نقص الحب هو أصل كل مشكلة يمكن أن نعانيها، فإن نظام الجسم للنوع الخاص بالحب هو النظام الغددي / الهرموني أو الغدد الصماء، فكما أن كل فضيلة أخرى تفيض عن الحب وأن كل شيء سلبي يفيض عن الأنانية، فكذلك نظام الغدد الصماء هو جزء مهم في كل ما تمت معرفته من الأمراض والعلل. هل يمكنك القول إن هذا هو أهم نوع، مع أننا قلنا الشيء نفسه عن عدم التسامح؟ وهذه ملاحظة قوية؛ لأن عدم التسامح

يكون نتيجة للأنانية. أو نقص الحب، وفي الواقع، فعدم التسامح هو أحد المكونات الثانوية. للنوع المتعلق بالحب.

إن القيام بشفرة العلاج من أجل هذا النوع سيعالج الحب، والأنانية، ومشكلات الغدد الصماء، ومع أننا قلنا هذا عدة مرات من قبل، فمن المهم أن نقوله مرة أخرى: إن شفرات العلاج لا تتعامل مع أي مرض أو علة بدنية بالرغم من ذكرنا لنظام الغدد الصماء، فدائما. ما يكون تركيز شفرات العلاج على الذاكرة الخلوية، والاعتقاد الخطأ، والشعور السلبي.

## النوع #٥: البهجة في مقابل الحزن / الاكتئاب

إن الابتهاج غالبا هو أكثر الأنواع سهولة في استعماله لمعرفة. ما إذا كان الشخص يعاني مشكلات قلبية مدمرة أم لا، والابتهاج هو أحد أكثر الأشياء التي يتم تزييفها. في حياتنا. المعاصرة، فكل فرد يريد أن يعتقد الناس فيه أنه يقوم بعمل جيد، ولذا فإنا "نجعل وجوهنا في وضع التبسم".

ومع هذا، فإن حضور أو غياب الابتهاج الحقيقي هو مؤشر جيد للغاية. على مكان الشخص من العقل الباطن لديه، فالابتهاج هو من الأشياء الأولى التي تذهب عندما تظهر مشكلة بدنية أو نفسية. والعديد من الناس يخلطون بين البهجة. الحقيقية. والسعادة، ولكن - من خلال خبرتنا. - فإن السعادة تعتمد على ظروفنا، فإذا كانت الأمور على ما يرام، فإنني أشعر بأنني على ما يرام. وإذا كانت الأمور سيئة أو على غير ما أتوقع، فإنني إذن أكون مهموما.

وعلى الصعيد الآخر، فالابتهاج من الزهور النادرة، فهو يزدهر بالرغم من الظروف الراهنة. إن أحد الأشياء التي أفضلها هو السير في الطريق. ورؤية زهرة تزدهر في رصيف خرساني، فلا أريد فقط أن أتوقف مباشرة وأثني عليها قائلا: "أنت تذهبين حيث تريدين، يا صغيرتي". إن هذا هو الابتهاج الحقيقي.. إن هذه هي الروح التي نلمسها في العمالقة. من أمثال فيكتور فرانكل، الذين كانوا يشقون طريقهم وسط النار على الأرض، ويخرجون من الجانب الآخر ليسوا سالمين فقط، وإنما أفضل مما كانوا. إن الابتهاج الحقيقي يزدهر في تربة الحب. فحيثما وجد الحب، وجد الابتهاج. وغياب الحب يتصل اتصالا وثيقا بغياب الابتهاج طيلة الوقت.

إن نظام الجسم الذي يتصل بنوع الابتهاج هو الجلد (النظام الغلافي)، والذي هو أكبر عضو في الجسم، ففي السنوات التي قضيتها في الاستشارات والعلاج، كان نادرا ما أتعرف إلى مريض يعاني الاكتئاب وليس لديه نوع من مشكلة في الجلد، وأعرف أن هذا كان بالفعل لدي تريسي، حيث كانت تشتكي من مشكلات في جلدها ولا يخطأ أحد في رؤية نتوءات على

ذراعيها. عندما تكون مكتئبة، وبعد العمل في فريق مع الدكتور بين، كان من المذهل لي أن أسمعه وهو يلقي محاضرة يقول فيها إنه لم يواجه مريضا يعاني الاكتئاب. إلا وهو يعاني مشكلة في جلده.

إن الحزن والاكتئاب متأصلان في الذكريات الخلوية التي تكون كذبتها أن الحياة. تسير بلا أمل بسبب شيء حدث في الماضي.

## النوع #٦: السلام في مقابل القلق/الخوف

إن السلام هو أفضل المؤشرات على صحة القلب (العقل/ الضمير القلب الروحاني). لماذا؟ لأنه هو الشيء الوحيد من بين الفضائل التسع الذي لا تستطيع الحصول على مزيد منه من خلال ما تقوم به من جهد. إنه النتيجة الطبيعية للقلب الحافل بالحب. فإنك تستطيع - عن قصد - أن تكون أكثر ابتهاجا، أو صبرا، أو ثقة، أو سيطرة على ذاتك، أو طيبة سواء كان قلبك كذلك أم لا. ولم تفعل ذلك؟ لأن هذه الأشياء هي أشياء مقبولة اجتماعيا في معظم الثقافات، ومع أنه عادة ما يكون شيئا جيدا أن تقوم بغرس هذه الأشياء، فإنك قد تقوم به من خلال دافع الأنانية. إن السلام النفسي – على الصعيد الآخر - لا يمكن تنميته من خلال هذه الطرق. إنه ضمن المؤشرات الثابتة. والتي يتم التنبؤ من خلالها بشخصيتك في الحقيقة، فأنت تستطيع أن تختار. بأن تتصرف من خلال طرق مختلفة، ولكن غياب السلام أو حضوره يكون شيئا صعبا - إن لم يكن مستحيلا - للتلاعب به من أجل أسباب أنانية.

إن ما يزعج السلام النفسي هو الخوف، والخوف هو ولي أمر كل المشاعر السلبية. فالحزن، ونفاد الصبر، وصعوبة الثقة. بالآخرين، وسلوكيات النتائج العكسية، والانغماس في الملذات - جميعها. تتولد عن الخوف، فالخوف هو رد الفعل للألم. وعلى الرغم من أن جميعنا. نعاني ألما ما، فبعضنا يختار الحب، وبعضنا يستسلم للخوف. فالسبب الذي نختار من أجله ما نختار هو بالطبع - مثل أي شيء آخر، يكون مدمجا في القلب. وتذكر: عندما يتصارع العقل والقلب، فإن القلب هو الذي يفوز. وحتى إذا كان اختيارك هو الاختيار العقلي، والقلبي هو الحب، وإذا كان دافعك اللاشعوري هو الخوف، فإن الخوف هو الذي سيفوز، وسيسرق منك السلام النفسي.

وأنا (بين) أتذكر رؤية ملصق على ممتص الصدمات في مؤخرة سيارة. كان يقول: "إذا كنت تمتلك شيئاً، فقد جلبت لك شاحنة"، وأنا أقول إذا كان لديك شعور سلبي، فإن الخوف هو الذي جلبه لك، وإذا ـ وليس مصادفة - كان لديك مرض بدني، فإنه جاء من خلال النوع السادس (السلام النفسي) لنظام الجسم - أي الجهاز الهضمي. وعن نفسي (أليكس) - لأول مرة - عندما سمعت الدكتور بين يحاضر عن الجهاز الهضمي، كانت إشارات "ألم" بدأت في

الظهور عليَّ، وكنت أصرخ تقريبا. ولم أكن قد عرفت أبدا أن كل الأمراض والعلل تقريبا. تولد بطريقة أو بأخرى بسبب الجهاز الهضمي. وعندما فهمت هذا، تولد لديَّ شعور أكيد بأن الخوف يمكن أن يسبب مشكلات في الجهاز الهضمي، حيث إن الخوف هو أيضا الذي يسبب كل المشاعر والاعتقادات السلبية، ونحن نأمل أن تفهم لماذا يتأثر العديد من الناس للغاية عندما يفهمون العلاقة بين مشكلاتهم الصحية البدنية وغير البدنية.

وحتى لا تقع في حيرة، اسمح لنا أن نوضح لك هذا النوع المتعلق بالحب؛ لأننا قلنا إن كل الأعراض والعلل التي عرفها الإنسان تكون لها علاقة بجهاز الغدد الصماء، فهذا لا يعارض ما قلناه للتو عن الجهاز الهضمي، فهما يكملان بعضهما بعضا في تناسق مذهل، فجهاز الغدد الصماء هو الجهاز الأول في الجسم الذي يتأثر بذكرياتنا الخلوية ويميل إلى التأثير أولاً على الجهاز الهضمي. ومن هنا، فإن أية مشكلة تستطيع التوصل إليها يمكن أن تتطور بناء على أضعف رابط بدني لديك.

إننا لا نود مغادرة هذا النوع دون مزيد تعزيز من الفهم لهذه المسألة من الترابط المذهل والضروري. إن الحب هو مصدر كل الصحة، وجهاز الغدد الصماء - في المقابل - هو حجر الدومينو الأول لكل مشكلة صحية، فإذا لم ينقلب حجر الدومينو الأول هذا، فسيكون من الصعب على أي مرض أو داء أن يكون معقلا في داخل جسمك. وبنفس الأسلوب، فإن الأنانية - المقابلة للحب - هي التي تجعلنا نفضل اختيار الخوف على الحب. وبمجرد اختيار الخوف، يتم فتح الباب على مصراعيه للمشاعر، وأنماط التفكير والسلوكيات السلبية لكي تعوقنا عن الحياة التي نحلم بها.

ونحن لا نستطيع التأكيد بما يكفي من القوة على مدى أهمية انتباهك لإشارات التحذير التي يرسلها سلامك / قلقك النفسي لتقول إنك تعاني مشكلة قلبية تمت إعادة تنشيطها، بل وأكثر من نوع الحب هذا، فإن السلام النفسي الحقيقي يمثل مقاومة للظروف الراهنة.

كيف يمكن استعمال هذا من الناحية العملية؟ بالنسبة لأية مشكلة تتعامل معها، قم بالتفكير في اجراءات وجوانب متعددة ومختلفة، وراقب مستوى ما تشعر به من سلام كلما تخيلت الاحتمالات المتعددة. وغالبا ما سيكون أفضل الإجراءات هو ما تشعر معه بمزيد من السلام النفسي.

وللأسف، فإن العديد من الناس يخلطون بين السلام النفسي الحقيقي والاستسلام للخوف، لنقل إنني في معظم حياتي كنت أشعر بأنني مجبر على القيام بمهنة خاصة وعلى طريقة خاصة لإنجازها، ولكن – لأسباب مختلفة - لم أخرج عن هذا المسار والتزمت به، وأسبابي هذه يمكن أن تكون الناحية المالية، أو الاجتماعية، أو ربما تكون مشكلات صحية. والآن بما أنني أجلس أقرأ هذا الكتاب، أقرر أن أقيس هذا الإجراء بالمقارنة مع "مؤشر السلام

النفسي" لديَّ، فعندما أفكر فيما كنت أحلم بالقيام به بالفعل طيلة حياتي، أشعر مباشرة بالأسى، وعندما تغادرني هذه الفكرة، ينتابني شعور أفضل. إن هذا ربما يؤدي إلى الخلط بين الارتياح الذي أشعر به (بسبب الابتعاد عن الخوف لأنني غيرت تركيز أفكاري) وبين السلام الحقيقي، ومن الممكن بقوة أن يكون السبب فيما أشعر به من أسى عندما أفكر في الشيء الذي حلمت بفعله طيلة حياتي دائمًا هو أنني لدي شيء عطب في قلبي يخبرني: "أن هذا لن يكون في صالحي"، أو "أنني لست جيدا بما يكفي"، أو "يمكن أن ينجح الآخرون، ولكن لست أنا".

هذا هو ما يمكن أن تمليه الذكريات الخلوية على حياتنا، ولذا فمن المهم أن تفهم هذا الاختلاف، فالشيء الذي أحتاج إليه هو العمل على مشكلة الخوف هذه من خلال شفرة العلاج، ثم أقوم بقياس استعمال"مؤشر السلام النفسي". فالخوف الذي أشعر به ساعة أفكر في أن أعيش حلمي هو دليل على أن هناك شيئا يحتاج إلى العلاج، فإن نقص الخوف ليس جزءا من "مؤشر السلام"؛ فإن ما يجب أن تشعر به هو حضور سلامك النفسي.

ولمزيد من الإيضاح، إذا كان استعمال "مؤشر السلام" يثمر السلام، فهذا أمر سهل - فهذا يعني عادة أن "أذهب خلفه"، وإذا كان المؤشر يقول "لا"، فإن ما تشعر به عادة لا يكون خوفا أو غضبا أو حزنا، ولكنه شيء يصوغه الناس عادة بقولهم: "إنني فقط ليس لديَّ الشعور بالأمان/ السلام". وإذا رحت تسألهم: "هل تشعرون بالخوف أو الغضب أو الحزن"، فسيكون ردهم: "لا، إنني فقط ليس لديَّ شعور بالأمان"، وهذا يختلف عن الشعور القوي بالمشاعر السلبية، فعندما تمر بمشاعر سلبية قوية، فدائما ما يكون المؤشر تقريبا هو المشكلات القلبية التي تحتاج إلى علاج ما أنت بصدده.

## النوع #٧: الصبر في مقابل الغضب /الإحباط / نفاد الصبر

ربما يكون الصبر هو أكثر الأنواع والقضايا التي لا يتم تقديرها بشكل جيد، فلبعض الأسباب، نميل إلى وضع عدم الصبر في نوع مختلف تماما من بين المشاعر والأحاسيس السلبية.

ومع هذا، فعدم الصبر يمكن أن يكون له أثر ضخم في حياة الفرد، فهو دليل على أننا غير قانعين، وهو دليل على أننا غير راضين، ودائما ما يكون تقريبا مؤشرا على أننا نقارن أنفسنا بالآخرين، والذي دائما ما يأخذنا في الطريق الخطأ. فمقارنة أنفسنا بالآخرين تؤدي بنا إلى الشعور بالدونية أو التكبر، وكل منهما شيء فظيع ويمكن ألا يؤدي إلى التوتر فقط، بل إلى كل مشكلة صحية ممكنة. والنهاية المحققة لهذه المشكلة هي مشاعر الاهتياج، أو الإحباط،

والغضب، أو عدم الأمان. والدليل على أهمية هذا النوع يكمن في جهازه البدني، والذي هو الجهاز العصبي.

فأول " الأشياء الثلاثة الوحيدة" التي تحدثنا عنها في أول الكتاب هو أنه يوجد شيء وحيد على كوكب الأرض يمكن بالفعل أن يعالج أية مشكلة لديك، وهذا هو أنظمة الشفاء والمناعة في جسمك، وقد وجدنا أن هذه الأجهزة يتم إيقافها عن التشغيل كثيرا من خلال الغضب، ومشتقاته العديدة، ومن خلال اعتقاد غير صحي بأن "شيئا ما لابد أن يتغير من أجلي حتى أكون على ما يرام". ومن المدهش، عندما يتم حل المشكلة المتعلقة بالغضب، ومقارنة أنفسنا بالآخرين، وعدم الرضا، فالأمراض البدنية تميل إلى أن يتم التعافي منها بشكل تلقائي، وهذا يحدث بسبب عودة جهاز المناعة إلى العمل مرة أخرى.

في المرة التالية التي تشعر فيها بنفاد الصبر، اربط هذا بحقيقة أنك ربما- في هذه اللحظة مباشرة - تقوم بإيقاف جهاز مناعتك عن العمل وتجعل من نفسك عرضة للأمراض والعلل. وقد أثارت إحدى صديقاتي العزيزات التي هي معي الآن للمساعدة، الأمر بقولها: "انتظر لحظة. إنني كنت أعتقد أن الخوف هو الذي ينشط رد الفعل التوتري المسمى بالكر أو الفر الذي يعمل على إيقاف جهاز المناعة عن العمل". وهي محقة للغاية. إذن، كيف نوفق بين الأمرين؟

إن كل إحساس وشعور سلبي - بما فيه نفاد الصبر والغضب – ينبعان أصلا عن الخوف، والغضب يبدو أنه مؤشر على أن الخوف قد وصل لمنتهاه بما يكفي في حياة الشخص ليوقف جهاز مناعته عن العمل. وأنت لا تستطيع تبديد الذكريات الخلوية الغاضبة دون معالجة الخوف، ولكن لا يجب عليك القيام بهذا عن وعي. فشفرة الجهاز ستقوم بهذا تلقائيا. فعندما يعالج شخص مشكلات الغضب ونفاد الصبر، فالشيء الذي نلاحظه هو ميل جهاز المناعة إلى معاودة عمله في شكل دراماتيكي للغاية أكثر منه عند معالجة مشكلات أخرى.

وهذا أيضاً موضع لائق لنضيف أن كل هذه الارتباطات هي مجرد ميول. والتي نرى وجود استثناءات بخصوصها على نحو منتظم، وربما لا ترى أبدا ارتباطا بين المشكلات النفسية والبدنية في نوع معين. ولا يهم ما هي طبيعة مشكلاتك وارتباطاتها، إذا قمت أولا بالعمل من خلال الأنواع الاثني عشر - واحد في كل يوم - ثم قمت بالتركيز على الأنواع والمشكلات الأكثر إزعاجا لك (كما يظهر من خلال الباحث عن المشكلات القلبية)، وستكون أقرب إلى التعافي بشكل دائم. وبعبارة أخرى، هناك شيء في آلية شفرة العلاج يعالج ما يحتاج إلى المعالجة دون أن نضطر إلى إدراكه، ويا لها من راحة!

## النوع #٨: الحنان في مقابل القسوة/الرفض

ربما يكون هذا النوع هو أهم الأنواع بالنسبة للغالبية العظمى من الناس، وخاصة الذين عانوا كثيرا من الألم غير البدني في حياتهم، فالشخص الأناني - أي من تكون استجابته ناتجة عن الخوف بدلا من الحب – على الأرجح سيكون رافضا وقاسيا على الآخرين بسبب ما يعانيه من ألم وشعور بالرفض، وهذا أكثر شيء مدمر للحياة يمكن أن يمر به أي شخص – أي الرفض من الآخرين. فهذه المشكلة، عند البحث عن أصلها تكون مثل أية مشكلة من مشكلات الحب (الشعور بالقبول والحب والتقدير) التي يمكن أن نعانيها.

ينبغي إذن ألا يدهشنا هذا الأمر، وأن جهاز الجسم الذي يتأثر للغاية بالرفض هو الجهاز العصبي المركزي، فبينما يبدو أن ذكرياتنا الخلوية هي آلية التحكم في معالجة كل خلية في الجسم (انظر السر #٣)، فعلينا أن نعتبر أن الجهاز العصبي المركزي وآلية التحكم في كل ما للجسم من وظائف. فملايين الإشارات التي تنسق أنشطة وحركات الجسم عن وعي وبلا وعي يتم التحكم فيها من خلال الجهاز العصبي المركزي. ويتكون الجهاز العصبي المركزي في الأساس من جزأين من أهم الأجزاء في الجسم المخ والحبل الشوكي. وهذا ما يجعل من الرفض عبئا ثقيلا عندما نفهم أن الجهاز الذي يُدمر بشكل كبير من خلال الرفض هو الجهاز الأساسي للجسم، والعديد من الناس يعتقدون أنه حيثما يذهب الجهاز العصبي، يذهب الجسم. ولذلك، فإن أكثر ما يعالج الجهاز العصبي المركزي هو الحنان.

وعندما أفكر في هذا الأمر، يكون من السهل عليَّ إدراك الحقيقة الجديرة بالملاحظة في هذا الارتباط. فالأشخاص الذين كانوا أكثر حنانا معي طيلة حياتي هم نفس الأشخاص الذين أفكر فيهم عندما أتذكر من أحبهم كثيرا وهم الذين أحبوني أكثر. هذا مع أن بعض هؤلاء لم يكن لهم حضور في حياتي إلا لبضع دقائق، إلا أنهم كان لهم تأثير هائل في قلبي.

## النوع #٩: الطيبة / في مقابل عدم الطيبة بما يكفي

عدد هائل من الناس يعتبرون هذا النوع أكثر الأنواع إشكالية بالنسبة لهم، وخاصة الذين عانوا ظلما نفسيا، أو المثاليين، أو الملتزمين، فالشعور بالذنب، والخجل، والخوف هي مشكلات كبيرة هنا، ودائما ما يكون هذا مشكلة كبيرة لي في حياتي، لأنني نشأت في أسرة محبة، ولكنها ملتزمة، وقد استغرق الأمر مني عقودا حتى تعافيت من تنشئتي الصارمة.

إنني أستطيع أن أتذكر جيدا موعظة ألقاها أحد الحكماء في أحد الاجتماعات. كنت في الثانية عشرة من عمري وكانت الموعظة عن الجحيم- عن تشكيلة من النار والكبريت، وكانت هناك نقطة خاصة في الموعظة

ظل الرجل عندها يضرب بقبضته على المنضدة لثلاث أو أربع دقائق كاملة (والذي كان يتردد صداها بسبب قربها من الميكروفون)، وهو عابس الوجه ولا يكرر إلا كلمتين: لا أمل، لا أمل، لا أمل، لا أمل". وكل مرة كانت يده تضرب المنصة وتضرب هذه الكلمات قلبي، كنت أغوص في مقعدي أكثر فأكثر. ومع انتهاء الموعظة كنت لا أستطيع أن أقوى على السير، وكان لديَّ إحساس بدني بأنني لن أمارس حياتي مرة أخرى بعد ذلك. والطريقة الوحيدة التي أستطيع أن أصف بها هذا الأمر هو أنه كان كما لو كان عليَّ الذهاب إلى المرحاض مرات كثيرة، ولكني لم أذهب إليه بالفعل. وعندما ولجنا إلى السيارة، شبكت حزام الأمان وطلبت من والدي أن يقود بحرص. وكان هذا في أيام لم يكن أحد يهتم بإحكام حزام الأمان. وفي الحقيقة، كان والدي ينظر إليَّ كأنني فقدت صوابي.

وظلت صورة النار الملتهبة تراودني لعدة أيام، حتى إنني لم أستطع التحمل أكثر من هذا، ودعوت الله أن ينجيني من هذا الخوف. وصدق هذا أولا تصدق، فقد كانت هذه الموعظة مؤثرة حتى إنني ظللت سنوات في قمة الالتزام، وما زالت تؤثر فيَّ حتى الآن. وبعد ذلك بعقود، إذا فعلت شيئا أعتبره خطأ أو خطيئة، كانت تنتابني موجات من الشعور بالذنب، والخوف، والعار. ولم أربط هذا بموعظة "لا أمل". كنت أشعر ببساطة أنني إنسان سيئ ولا أقيم وزنا للأمور، وكان لهذا أثره على علاقتي بالمجتمع، وبالأصدقاء، والمدرسين. فالشعور بالذنب، والخوف، والعار يمكن أن يكون شيئا مدمرا للغاية.

وبالإضافة إلى هذه المشقة النفسية، فإن هذه المشاعر تضع أجسامنا في حالة توتر كبيرة، فعدد كبير من الناس الذين يصنفون تحت هذا النوع هم من المثاليين، وهذا أمر دقيق، لأن كثيرا من الذين يعانون المثالية يعتقدون بالفعل أنه سيكون من الأفضل، والأبرع - أو ما شابه من الصفات - أن يدمنوا العمل. وغالبا ما يتم الثناء على من يدمنون أعمالهم لما يقومون به من جهد، ولذا فإنه سيكون من الصعب معرفة أنهم يعانون حالة غير صحية.

لقد كانت مثالية تريسي دائما ما تتطلب أن تكون ممتازة - أو قريبة من هذا - حتى تكون محبوبة. فكانت تتلقى مزيدا من الإطراءات، والحنان، والقبول عندما تقوم بشيء جيد بالفعل، ولكن في غالب الأحيان كانت تقابل بكثير من النقد أو العقاب عندما تقصِّر في عملها - وأحيانا لأقل تقصير. ولذا فمن ساعتها حتى الآن، ربطت تريسي بين قبولها من الآخرين وبين قيامها بشيء "صحيح". والمشكلة الظاهرة مع هذه النقطة هي أنه حتى الأفضل فينا يمكن أن يكون مخطئا ويقع في التقصير أكثر من مرة. فإذا كان شعور تريسي بالتقدير يتم تدميره في كل مرة تقع في تقصير ما - حتى لو كانت فعلت قبل هذا الشيء عشرين شيئا صحيحا - فإنها كانت تفقد اتزانها، وكان هذا جزءا مهما في اكتئاب تريسي. وبعد عقدين من الزمن في محاولة الوصول إلى المثالية، لم تصل إليها قط (بالرغم من أنها كانت قريبة منها

للغايـة)، وتحـول هـذا في نهايـة المطـاف إلى نـوع من اليـأس والقنـوط - ومـا يدهشـك - إلى اعتقاد أنها كانت إنسانة سيئة، وما سبب الدهشة في هذا؟

منـذ بضـع سـنوات، عـبر كـل منـا - أنـا وتريسي - عن تجاوزاتنـا وخطايانـا الكـبرى. فبينمـا اسـتغرقت سـاعات أحكي لهـا عن قائمـة مـا قمت بـه، كانت تريسي تبكي وهي تخـبرني بـأكبر خطيئة قـامت بهـا من قبـل. عنـدما كانت بنتـا صـغيرة، ذهبت مـع والـديها إلى محـل أدوات معدنيـة، وبينمـا كـان والـدها يـدفع الحسـاب، رأت حقـائب صـغيرة يمكن أن تضـع فيهـا المسـامير وفكـرت مباشرة أن واحـدة من هـذه الحقـائب سـتكون رائعـة لوضـع ألعابهـا بهـا. فأخـذت واحـدة وخبأتهـا تحت سـترتها. وبمجـرد أن وصـلت هي ووالـدها إلى السـيارة، كـان الشـعور بالـذنب قـد دمرهـا، وحكت لوالـدها كأنهـا مجرمـة، ثم رجعت إلى المحـل وردت الحقيبة مرة أخرى.

هذا كل ما في الأمر. هذا هو أكبر، وأضخم، وأفظع ما قامت به زوجتي في حياتها، "إنه أمر سيئ للغاية، أنا لست متأكدة إذا كنت حتى أستطيع إخبارك به". فكيف بالله عليكم لإنسانة بهذه البراءة والطهارة أن تشعر بالذنب وأنها إنسانة سيئة وأنها غير محبوبة طيلة حياتها؟ هذا بسبب أن قلبها قال هذا. فهذا كان من برمجة قلبها، وهكذا، فأنت ترى أن الرسائل التي يرسـلها قلبنا غالبا لا تشـابه الحقيقـة. ومـع هـذا فإننـا نصـدقها، ونشـعر بهـا، ونتصرف بنـاء عليها.

إن جهاز الجسم الذي يتصل بهذا النوع - الطيبة في مقابل عدم الطيبة- هو الجهاز التنفسي، فعندما يمر شخص ما بتجربة من الخوف أو الشعور بالذنب، والعار، فإن رد الفعل البدني الأكثر شيوعا هو صعوبة التنفس. إنني لا أعرف كم عدد مرضاي الذين - بسبب أنهم عاشوا في هـذا النـوع - أخـبروني في وقت أو آخـر: "أنـا لا أسـتطيع التنفس، إنـني لا أسـتطيع التنفس بعمـق بالفعـل، فلم لا أسـتطيع أن أحصـل على نفس عميـق؟ انتظـر لحظـة فقـط، إنـني لا أستطيع التنفس". كان لديَّ مريضة تقوم بشفرات العلاج وتعافت من سرطان الثدي ولها شهادة قوية في هذا الصدد، فلعدة سنوات، كانت غير قادرة على الحصول على تنفس عميق بـالرغم من أنهـا في حالـة جيـدة للغايـة من الصـحة والتغذيـة. وكـانت قـد قـرأت العديـد من الكتب، وجربت التمارين المختلفة؛ لأنها كانت تعرف أن التنفس العميق شيء مهم للصحة وأن التنفس القصير - مع مرور الـوقت - يمكن أن يشكل خطـرا كبيرا. وبـالرغم من كـل مـا قـامت بـه من محـاولات، لم يكن هنـاك أي تقـدم. وعن يقين، بعـد أن بـدأت مشـكلة التنفس، تم التشخيص بأنها تعاني سرطان الثدي.

هـذه السـيدة بـدأت في أداء شـفرات العلاج وعملت على مـا كـانت تعرفـه أنـه أكـبر مشـكلات حياتها، والذي كان يكمن في هذا النوع - الطيبة في مقابل عدم الطيبة. كانت تعمل على هذه المشكلة للمرة الثانية عندما شعرت بأنها تعافت من هذه المشكلة تماما. وفي اللحظة التي

شعرت بأنها تعافت، فإنها أخذت مباشرة نفسا عميقا طويلا ضخما. إنها حتى لم تحاول أخذ نفس عميق، فجسمها قام بهذا تلقائيا. ومن تلك اللحظة وحتى الآن، وهي تتنفس بعمق وبلا مشكلة. وعندما حدث هذا، اندهشت للغاية حتى إنها فعلا قامت بالرقص حول منزلها. وصادف هذا أن كان زوجها خارج البلاد، ولكنها اتصلت به هاتفيا. وعندما فتح هاتفه، سمعها تقول: "مرحبا، استمع إلى هذا!" وتنفست بعمق على الهاتف. فقال: "مرحي، كيف قمت بهذا؟" فقط تنفست بعمق، وبشكل تام. اندهش هو الآخر أيضا، وقال مرة بعد الأخرى: "هل كنتِ أنتِ بالفعل؟ كيف فعلتها؟ هذا لا يصدق!"، وقالت علنا في برنامج إذاعي إنها صدقت هذا عندما بدأت تتعافى من السرطان.

## النوع #١٠: الثقة في مقابل السيطرة

تم إخباري عن دراسة أذهلتني، فلقد قرر أحد الأشخاص البارعين حصر حياة الأشخاص العظام الحقيقين الذين غيروا العالم على مر الدهور، وهم هؤلاء الأشخاص مثل غاندي، وإبراهام لينكولن، وآخرين ليرى إذا ما كان بينهم خيط مشترك. وكان المؤلف يحاول أن يعثر على ما يجعل الإنسان شيئا عظيما. وما السبب في تغيير حيوات الناس؟ وما الذي ينتج عن الانفراجات بشكل دائم؟ وبعبارة أخرى، كيف نستطيع أن نكون أفضل؟ وبالفعل فقد ظهر خيط مشترك. هل تستطيع تخمين هذا؟ أن كل واحد من هؤلاء العظماء - الذين غيروا العالم، والذين نتطلع جميعا إلى أن نصل إلى مستواهم - كانوا أشخاصا لديهم القدرة أو صنعوا اختيارهم المستمر على الثقة. غالبية هؤلاء كانوا يثقون بالله أكثر من الناس، وهذا منحهم تصورا فيمن يمكن الوثوق بهم من الناس.

عندما تفكر في هذا الأمر، فإنه سيعني لك الكثير. فأنت لا تستطيع أن تحب بدون الثقة. وبدون الثقة، يكون لدينا دائما عائق من الأنانية والحماية يمنع عنا الحب، وعندما نزيل هذا العائق، فإنه قد تحدث أشياء لا تصدق. فما هذا العائق الذي يجعلنا نريد أن نحمي أنفسنا ولا نثق بأحد؟ إذا قلت: "نعم، إنه هو مرة أخرى"، فأنت على حق. إنه الخوف.

هل ذلك يعني أن هؤلاء العظام من الأشخاص الذين كانوا يثقون بالناس لم يحدث لهم أي شيء جعلهم يريدون حماية أنفسهم؟ بالطبع لا. فإذا قرأت عن غاندي، أو إبراهام لينكولن، فلن تقرأ شيئا بعيدا جدا قبل أن تكتشف نقدا، واضطهادا، وافتراء، ومهاجمة شرسة - باختصار، ستجد الأشياء التي تجعل معظمنا يغلق أبواب قلبه على نفسه. وبمجرد أن نغلق تلك الأبواب، فإننا نميل إلى اعتناق طريقة في الحياة تكون بالفعل هي الأساس للشيء الذي يدمر كل شيء: وهو ما يسمى "السيطرة". وسواء على مستوى علاقاتك، أو صحتك، أو عملك، فإن السيطرة المبالغ فيها عادة ما تؤدي إلى الموت البطيء.

وهاكم مثالا من عالم الصحة. كانت لديَّ مريضة تسيطر للغاية على حميتها الغذائية لأنها كانت حساسة بالنسبة إلى العديد من الأطعمة، وهي حالة صحية تتضافر مع مرض كانت تعاني منه لعدة سنوات. وبالرغم من أنها لم تعد مريضة به، فإن سنوات المعاناة والألم خلفت لديها خوفا كبيرا من أن يعود. وربما كان الطعام هو أسهل شيء تستطيع السيطرة عليه في هذا الصدد، وتستطيع القيام به تحت سلوك اجتماعي مقبول من الحمية الغذائية. رأيتها ذات يوم بعد ما كانت تشعر بسوء حالتها بعد فترة طويلة من الوقت. وبعد أن اختبرتها من خلال تقنية أستخدمها لأكتشف ما إذا كان شيئا سلبيا أم إيجابيا (نوع من أنواع علم الحركة التطبيقي)، نصحتها بتناول الهامبورجر. ولك أن تتخيل أنني بدوت وكأنني اقترحت عليها سطوا على بنك أو اختطاف طفل؛ فقد أصيبت بالهلع الشديد. وتستطيع أن ترى أن ألمها بسبب المرض كان يتردد صداه على هذا النحو الهائل من الخوف بداخلها لدرجة أنه كان سيصيبها بالشلل تقريبا. وكانت الطريقة الوحيدة للتعامل مع تأثير هذا الشلل هي أن تظل مسيطرة على حياتها على قدر ما تستطيع. وأنا لم أعرف بالفعل إن كنت سأراها مرة أخرى أم لا. فقد غضبت مني بشدة بسبب اقتراحي هذا، بالرغم من أنني كنت في قمة ما أستطيعه من الطيبة والمودة - لأنني كنت أعرف مسبقا أنها لن تقبل هذا .الاقتراح

وفي اليوم التالي، اتصلت بي وكان صوتها يبدو مثل صوت تلميذة مصابة بالدوار. فقد تحدت تجربتها ولاحظت بالفعل أنها مع أول قضمة من الهامبورجر، بدأت تشعر بتحسن. والآن، هل عليها تناول الهامبورجر كل يوم، وقد قلت إن هذا اللحم الأحمر هو شيء جيد لحميتك الغذائية؟ لا، ولكن في مثل هذه الحالات، ولأي سبب سواء كان بدنيا أو غير بدني، أو كليهما، كانت تحتاج إلى تناول قطعة واحدة من الهامبورجر. وبالتأكيد فإن هذا كسر حاجز الخوف لديها وأصبحت شخصا مختلفا من حينها. وبالمناسبة، فإنها ما زالت تتناول الأشياء الصحية، ولكن هذه المرة ليست بسبب الخوف، ولكن بسبب حبها لنفسها وحبها للحقيقة. وتتناول بين الحين والآخر واحدة من قطع الهامبورجر أو الحلوى المثلجة دون .آثار مرضية

مثال آخر قبل أن نبتعد عن هذه المشكلة. تستطيع أن تستعيد القصة المذكورة في السر #٤ المتصلة بي وتريسي عندما تزوجنا. فقد قمنا بكل شيء ممكن لنكون مستعدين وعلى توافق من أجل حياة زوجية رائعة، وسعيدة، وخالية من التوتر، ولكن بعد أقل من عام أراد كل منا الطلاق، وربما كان السبب الأول الظاهر وراء هذا هو أن كلا منا كان لديه "صورة" لما أردناه لزيجتنا، وبلا وعي تقريبًا - وعلى نحو كبير - كان كل منا يبذل قصارى جهده للسيطرة على الطرف الآخر محاولا جلب تلك الصورة إلى الواقع، ولكن لمّا كانت صورة تريسي لا تتوافق مع صورتي والعكس صحيح، فإن وسائل سيطرتنا أدت بنا إلى الغضب، والإحباط، وسوء التفاهم، وأخيرا عدم الثقة، بدلا من الحب، وحسن العشرة. أعتقد أن هذا

النوع يمسك بأسرار بيان السبب في أن قليلاً من العلاقات هي التي تجلب ما نريد. سمعت عن إحصائية مؤخرا أن ٥٠٪ تقريبا من المتزوجين يتعرضون للطلاق وأن العديد الذين لا يطلقون يعيشون في جحيم، وخيانة، ويأس. وعلى الأفضل، فإن خمس زيجات من بين مائة هي التي يعيش الطرفان فيها علاقة حب حميمية حقيقية. يبحث عنها جميعنا. ويرغب فيها، والسبب في ذلك يتأصل في هذا النوع: الثقة في مقابل السيطرة.

وبمعرفة هذا، فإن الجهاز الذي يتعرف على هذا هو الجهاز التناسلي، فالعلاقة الحميمة يُفترض فيها أنها قمة علاقة الحب، ووقود الحب الحميمي هي الثقة. فإذا نُزعت الثقة، فإن كل ما ستناله هو الغريزة دون الحميمية، وبكل أسى، فإن هذا هو ما يحصل عليه معظم الناس، وهو سبب معاناة الكثير، وهذا أيضا يشيع في النساء اللاتي لا يستطعن الحمل أو اللاتي يعانين مشكلات في الجهاز التناسلي، فهن أيضا يعانين مشكلات في الثقة والسيطرة. وفي الحقيقة، فإن تريسي أجهض حملها ثلاث مرات ولم تحصل على حمل ناجح إلا بعد سنوات. وكان هذا ساعة أسلمت أمرها لله في مساء يوم الأحد في مايو حيث حملت بأول أطفالنا.

## النوع #١١: التواضع في مقابل التحكم في الصورة الذاتية

"الصورة هي كل شيء". على الأقل، هذا ما تقوله حملة الإعلانات مؤخرا. ومع أن كلاً منا يعرف في داخله أن هذه كذبة، فالعديد منا لا يزال يعيش حياته كأنها إحدى حقائق الكتب الخيالية. لأن التحكم في الصورة يتولد عن اعتقاد يقول "أنا لست ذاك الشخص الجيد، وإذا عرفني الناس على حقيقتي، فسيصلون إلى نفس هذه النتيجة، ولذا مهما كلفني الأمر، فإن عليَّ أن أجعل الناس يرون صورة مصطنعة مني بدلا من حقيقتي". وهذا يصبح شيئا مقلقا للذين يعلقون بهذه الفكرة لدرجة أنهم غالبا ما يتخذون ما استطاعوا من الوسائل اللازمة لرسم صورة معينة عنهم أو جعل الناس يرونهم على النحو "الصحيح". ونحن نسمي هذا تلاعباً.

لن أنسى حين ذهبت إلى دار العبادة ذات يوم مع أبي وأمي وهما يتناقشان مع بعضهما مثل القط والفأر، وبمجرد أن انفتح باب السيارة ومع قول أول شخص قابلهما "مرحبا"، تغير كل منهما كأنها معجزة. فأظهرا أنهما كانا يحبان كل شخص وكل شيء، وأن كلا منهما مغرم بالآخر وبأطفالهما. وكان العالم ساعتها رائعا، ومكانا خلابا، ويصافح أبي الجميع وهو يرد من القلب"رائع!" - كل هذا جعلني خائب الأمل، ولاحقا اكتشفت أن الجميع يقومون بهذا، وبطريقة أو بأخرى، فإن هذا أصبح أساسا، إننا نحتاج إلى أن يرانا الناس في صورة معينة.

أعتقد أننا بحاجة لأن يحب بعضنا بعضا كما كنا أيام رياض الأطفال وأن يستمر هذا الحب على مختلف مراحل حياتنا. حسنا - هذا جزء من طبيعتنا البشرية.

إن المشكلة تأتي عندما يجعلنا هذا نضع طاقتنا في شيء ليس حقيقيا- الصورة. بالطبع، نحن نحتاج إلى أن نضع طاقتنا حيث سيتم جني الأرباح المادة. إن حياتنا تكون حقيقة ما نكون عليه في قلوبنا (انظر السر #6). فإذا وضعنا طاقتنا في تطهير فساد قلوبنا، فسنحصل تلقائيا على ما نريد، أي الشعور الجيد حيال أنفسنا، وعندئذ فإن شعور الآخرين حيالنا سيأتي بعد ذلك من تلقاء نفسه.

إن نظام الدورة الدموية، الذي هو في قلب (دون أدنى تورية) أبداننا، هو النظام الذي أكثر ما يتأثر بهذه الصراعات بشكل مباشر. فعندما نستسلم للتلاعب والتحكم في الصورة، فإننا نحطم قلوبنا، على المستويين البدني وغير البدني، ولذا فإن تركيزي على قلبي يعني أن أبتعد عن العديد من الأشياء الخارجية التي تدفعني في الطريق الخطأ.

## النوع #١٢: التحكم في الذات في مقابل فقدان التحكم في الذات

ربما تساءل بالفعل عما إذا كان هناك تناقض بين عنوان هذا النوع ومناقشتنا لمساوئ السيطرة في النوعين السابقين. والإجابة هي "لا". وهاكم السبب.

إذا كنا لا نسيطر على أنفسنا، فإننا لا نستطيع أن نحب، ولا نستطيع تحقيق أحلامنا، وسرعان ما سندمر صحتنا في العادة. إذن فما الفرق؟ إن السيطرة على الذات ينبغي ألا تكون مهمة قاسية، وإجبارية، وشاقة كمن يصعدون الجبل بملابس مبللة. فإنها ينبغي أن تكون رحلة تزلج لأسفل جبل جميل ذي جليد رائع. فالسيطرة على النفس - عندما تتم بشكل صحيح - تكون سهلة - وأحيانا - تكون بلا جهد يذكر. والفرق هو حالة القلب، فإذا كان قلبنا يملؤه الخوف، فإننا عندئذ سنحاول السيطرة عليه حتى نحصل على ما نريد لكي نكون على ما يرام. وإذا كان قلبنا يملؤه الحب والحقيقة- على الصعيد الآخر - فسنكون في محاولة من الحب، والمرح، والعرفان لأننا على ما يرام بالفعل.

وبناء على هذا، فإن هذا النوع كان دائما نوعا مهمًّا بالنسبة لي. إنني الأصغر من بين ثلاثة أطفال وكنت مدللا لفترة من حياتي. وكانت أمي هي التي تقوم لي بكل شيء - من طهو الطعام، وقيادة السيارة، إلخ. وفي سنة تخرجي في الجامعة لم تكن لديَّ أدنى فكرة عن الغسيل، أو توازن دفتر الشيكات، أو طهو أي شيء.

وأصبحت هذه مشكلة كبيرة في حياتي. فأتذكر عودتي إلى البيت من دار العبادة ذات يوم بعد زواجي من تريسي بفترة قصيرة، وبينما كانت تريسي منهكة في المطبخ لساعة ونصف،

وأنا أسقط أمام التلفاز لمشاهدة مباراة اتحاد كرة القدم الأمريكية مع كوب من الشاي المحلي في يد، وكيس شيبسي في اليد الأخرى، والريموت كنترول على حجري. وأتذكر أنني أصبحت مهتاجا من صوت الآنية التي تستعملها تريسي؛ حيث كنت أجد صعوبة في الاستماع إلى جون مادين. وبعد تناول وجبة الغداء التي اشتملت على كل ما أفضله من طعام، هرعت بسرعة إلى الكرسي مرة أخرى وتضايقت مرة أخرى بسبب صوت غسيل الأواني الذي يتداخل مع المباراة. وتضايقت للمرة الثالثة بعد ساعة تقريبا بسبب صوت المكنسة الكهربائية التي تجرأت تريسي على استخدامها لتنغص عليَّ اللحظات الأخيرة من المباراة. إنني أخجل من هذا الآن، ولكن ساعتها كان ما تمت برمجتي عليه. فهذا الكسل والشعور بالاستحقاق هما مسألتان حساستان في هذا النوع: السيطرة على الذات.

إن الجهاز العظمي - العضلي هو الذي يتأثر مباشرة بمشكلات السيطرة على الذات. وكان من المهم أن نحصل على إفادات من عملائنا بأن مشكلات الجهاز العظمي- العضلي لديهم قد تعافت مع معالجتهم للمشكلات القلبية من الكسل، والاستحقاق، والعجز، والإنصاف، إلخ.

## الجمع بين كل الأنواع

والآن بما أنك قد فهمت قليلا كيف تتعامل شفرات العلاج مع الأعراض البدنية وغير البدنية للمشكلات القلبية، اسمح لنا أن نريك كيف تستخدم هذه المعلومات لكي تعالج نفسك الآن وبقية حياتك.

الخطوة الأولى. أولا: نقترح أن تبدأ باستعمال شفرة العلاج وتعمل على أكثر المشكلات إزعاجا لك، وتفهم الخطوات المقترحة في صفحة ٢٢٤: حدد الشعور الذي يكمن خلف الشيء الذي يضايقك (مثل الخوف، العجز، الغضب، القلق، اليأس، إلخ). قيم مشكلتك (١-١٠). وانظر ما إذا كانت هناك أية ذكريات من وقت ما في حياتك كانت تحمل نفس المشاعر، حتى لو كان الموقف مختلفا تماما، وقيم هذه الذكرى من كمِّ الضيق الذي تسببه لك حاليا. واجعل دعاءك يشمل الذكري أو الذكريات التي ظهرت على السطح، وكذلك المشكلة الحالية. وقم بأداء الشفرة، وبعدما تنتهي منها، أعد تقييم الذكرى. واستمر في العمل على تلك الذكري القوية أو المبكرة حتى يصل معدل التقييم إلى ١ - أي حتى تكون في سلام تام معها حينما تتذكرها.

وبعد ذلك، تقدم إلى الذكريات التي "تهاجمك"، مبتدئا بالذكرى المبكرة أو الأقوى، حتى ينخفض تقييمها إلى ٠ أو ١.

الخطوة الثانية: استعن بالباحث عن المشكلات القلبية. وهذه الأداة التقييمية موجودة على الموقع الإلكتروني https://thehealingcodebook.com. وبعدما تجيب عن الأسئلة، فستحصل مباشرة على تقرير مكون من ١٠ صفحات إلى ١٥ صفحة، وهو تقرير شخصي يفيدك عن درجتك في المشكلات القلبية الاثنتي عشرة.

وهذا التقرير سيوضح لك ما بك من مشكلات قلبية ساعة تسلمك لهذا التقرير، وعليك البدء بالنوع الذي حصلت فيه على أدنى درجة. وعليك البحث عن أية ذكريات أو مشاعر/ اعتقادات يمكن أن تظهر. قيمها على مقياس من ٠-١٠، وقم بأداء الشفرة واستمر عليها حتى تكون درجة الشعور تحت ١ بنفس الطريقة التي في الخطوة الأولى، وهذا يمكن أن يكون بالفعل المصدر الخفي للمشكلة التي عملت عليها في الخطوة الأولى.

وبعدما عملت على ما هو أدنى درجة مما أظهره لك الباحث عن المشكلات القلبية، اعمل على الدرجة الأدنى التالية (أو المشكلة التي تزعجك أكثر، إذا ظهر شيء آخر). واستمر بالعمل على الباحث عن المشكلات القلبية حتى تنتهي من التعامل مع جميع مشكلاتك طبقا لدرجاتها على المؤشر. وتستطيع استعمال هذه الآلية عدد المرات التي تشاء، وننصحك بهذا. فإنها لن توقفك فقط على معرفة المشكلات التي تحتاج إلى معالجة، ولكنها أيضا ستتيح لك تتبع ما تحرزه من تقدم في الأنواع المتعددة.

الخطوة الثالثة: بعدما تنتهي مما حصلت عليه من درجات صغرى على الباحث عن المشكلات القلبية، اعمل على الأنواع الاثني عشر من هذا الفصل - نوع واحد يوميا. فهذا يؤكد لك على أنك تعاملت مع كل المشكلات (تذكر: ٩٠٪ من مصدر مشكلاتك يكمن في العقل الباطن). وتستطيع أن تستمر في جدول الصيانة هذا طيلة حياتك. فعندما تظهر مشكلة ما، راجع الخطوات من ١ - ٣ وواصل معالجة مصدر مشكلاتك.

## نحو العلاج التام مباشرة

بين يديك الآن مفتاح ما نعتقد أنه أقوى نظام علاجي تم اكتشافه حتى تاريخه. لديك شفرة العلاج العالمية التي تعمل مع أي شخص، ومع أية حالة. ولديك دليل الباحث عن المشكلات القلبية، ليرشدك في عملية التقييم لمشكلاتك القلبية، ويدلك على أولويات ما تقوم به من علاجات. ولديك الأنواع الاثني عشر، التي من خلالها تستطيع استعمال شفرة العلاج لتغطي جميع المصادر البدنية وغير البدنية لمشكلاتك.

ومع هذا، خمن ماذا - نحن لم نقم بمعالجتك!

إن شفرة العلاج والباحث عن المشكلات القلبية. يتعاملان مع مصدر ما لديك من توتر على المستوى الخلوي. وماذا عن التوترات اليومية، ذاك النوع من التوتر الذي عادة ما نفكر فيه عندما نفكر في التوتر؟ إنه النوع الذي تعرفه، عندما يجعلك طفلك في نوبة غضب، أو تعلق بسبب حركة المرور، أو تدخل في جدال مع شخص ما.

إننا نبغي أن نعطيك أداة أخرى، ولكن في هذه المرة لتتعامل مع التوتر الظرفي في حياتك اليومية. في الفصل التالي، ستتعلم كيف تبطل مفعول هذه التوترات اليومية - في غضون ثوان معدودة!

# :الفصل الثاني عشر: التأثير الفوري
# القضاء على التوتر الظرفي في ١٠ ثوان

لا شك أنك رأيت الإعلانات على التلفاز، والإنترنت، وفي المحلات التجارية- وتقريبا. في كل مكان تذهب إليه، تجد من يطوف بالمشروبات (وحبوب الدواء) لمنحك جرعة إضافية من الطاقة. عندما تحتاج إليها. إنها صناعة تبلغ أرباحها. مليار دولار.

إن هـذه المستحضرات. المخترعـة تتكـون من فيتامينـات وأعشـاب معينـة من المفـترض. أن تعـزز من آثـار الكافيين الـذي تشـتمل عليـه تقريبـا دائمـا. ومـا تمنحـه. إيـاك هـو سـاعات من الطاقة، ولكن إذا نظرت إلى المكونات، فسترى أنها حالة أخرى من الحل البديل على المدى القصير (تعزيـز مـؤقت للطاقـة) وبعـد ذلـك تحـدث مضاعفات على المـدى الطويـل. فحـتى الفيتامينـات والأعشـاب يمكن أن تسـبب آثـارا جانبيـة عنـد تناولهـا أكـثر من اللازم. فبعض مشروبات الطاقة يكون عليها تحذير حيال عدد العلب التي يمكن تناولها دون حدوث آثار ضارة.

فهـذه المشروبات وحبـات الـدواء تضـيف بالفعـل تـوترا إلى الجسـم من خلال الاسـتعمال المفرط. وتخفي التعب الشديد الذي يفترض. أن يجعلك تلجأ إلى الراحة. والاسترخاء، وليس إلى مزيـد من الجهـد، ومعظمهـا يشـتمل على السـكر، الـذي يقمـع. جهـاز المناعـة. – أو بـدائل السكر التي يعتقد العديد أنها ضارة.

وماذا لو استطعت الحصول على أثر معزز للطاقة مماثل لهذا أو أكثر فاعلية. من هذا، بعيدا عن المنشطات، والتكلفة، و"الانهيار". الذي تشعر به عندما تزول آثار المنشطات، أو ظهور الآثار الجانبية؟. وماذا لو استطعت الحصول على "معزز الطاقة". هذا في الوقت الذي تريد، دون تكلفة أو الضيق من شراء أي شيء، وكل ذلك في غضون ثوان؟

وماذا لـو- بالإضافة. إلى تعزيز الطاقة - استطعت به الحد من المشاعر. السلبية. ونزع فتيل التوتر - في غضون ١٠ ثوان؟

هـذا بالضبط مـا سيقوم بـه التمرين ذو التأثير المباشر من أجلك. فمـتى انتابك. تـوتر، ومـتى احتجت إلى تعزيز طاقتك، ومتي هددتك المشاعر السلبية بالتغلب على راحة عقلك، خذ" ١٠ " ثوان - ولمرة أخرى، ليس من أجل أن تخفيه تحت تأثير المنشطات، التي لا تعزز فقط إلا من مستوى توترك البدني - وإنما بالتوصل إلى مصدره والقضاء عليه.

من الضروري التوصل إلى مصدر توترك بسبب التأثيرات المدمرة للتوتر على جسمك وعقلك، وقد أعطيناك الأدوات التي بها تعالج التوتر على المستوى الخلوي، ذاك النوع من التوتر الذي ينشط عادة في اللاشعور. ولكننا جميعا نعلم أن هناك نوعا آخر ندركه جميعا. دعنا نلق نظرة على هذا النوع من التوتر: ما طبيعته، ومتى ولماذا يكون ضارا؟

## إعادة النظر في التوتر

إن التوتر هو رد الفعل الطبيعي وأحيانا الطريقة الملائمة لأي موقف يسبب الخوف أو يبدو ساحقا. والتوتر ضروري لنا لننهض لمواجهة تحديات الحياة.

ويحدث التوتر عندما يعتقد عقلك أنه ليست لديك القدرة على التعامل مع موقف ضروري، فيفرز جسمك الأدرينالين في نظامك ليمنحك تعزيزا معيناً، ورد الفعل هذا يسمى "استجابة الكر أو الفر".

ومن سوء طالع الناس في المجتمعات الحديثة، أن تعزيز الأدرينالين هو تعزيز بدني، وأنه يجب استعماله من خلال نشاط بدني. وإذا لم تحرقه بالكر أو الفر، فإن الأدرينالين يظل في جسمك، محدثا الضغط والتوتر النفسي. ومع كثير من التوتر دون أخذ استراحة، فإننا قد ندخل في حالة توتر واستنزاف، غير قادرين على الوفاء بالمتطلبات اليومية من التوازن والتفكير الواضح اللذين نحتاج إليهما، فنصبح مرهقين، ومهتاجين، ومتوترين، ولا نستطيع أن نعرف السبب.

وبشكل مثالي، فإن المواقف المهددة للحياة هي فقط التي تطلق استجابة التوتر، وتجعلنا قادرين على التصرف بسرعة مع قليل تفكير وردود فعل سريعة؛ ولكن حاليا غالبا ما ينطلق رد الفعل هذا بسبب صوت الهاتف، أو حلول موعد نهائي، أو إلحاح رئيس العمل، أو أحد أفراد العائلة. أو أي فرد في المواقف غير المهددة للحياة، فنحن على الدوام يتم العصف بنا بسبب المتطلبات، والتوقعات، والاحتياجات غير المشبعة على طول خط حياتنا اليومية؛ وحيث نمتلئ تماما بالأدرينالين الذي لا نتخلص منه، فنُصبح نهبة للإجهاد، وبجهاز مناعة منخفض العمل، ويسود استنزاف مواردنا الروحية، والنفسية، والبدنية. وفي هذه اللحظة، ربما تم إغواؤنا بتناول مشروب الطاقة. ومع هذا، فإذا فعلنا ذلك، فإننا فقط نضع قناعا على إزعاجنا ونضيف مزيدا من المنشطات - التوتر - إلى أجسامنا.

وتماما مثلما تختلف الظروف والأساليب الحياتية على نطاق واسع، فكذلك الدرجات التي بها يجد الناس التوتر في الأحداث والمواقف، فما يسبب الخوف والدمار لأحد جيرانك ربما

لا يـؤثر فيـك على هـذا النحـو. وحـتى مـع ذلـك، فجميعنـا لديـه ظروفـه ومنغصـاته الـتي لا نستطيع مواجهتها أيضًا على النحو الذي نريد، وهذا ما يسمى بالتوتر الظرفي.

بعض أسباب التوتر الظرفي:

المشكلات المتعلقة بالعمل

عدم الأمان المالي

الخوف من الفشل أو الأداء الضعيف

عدم اليقين حيال المستقبل

المشكلات الصحية

المشكلات العائلية

مشكلات العلاقات

التعامل مع أشخاص سلبيين

التمسك بتوجهات سلبية

الشعور بالعجز

تدني تقدير الذات

فقدان شيء أو شخص ذي أهمية

## لماذا نتوتر إضافة إلى توترنا الشديد؟

لأن آثار التوتر طويلة المدى خطرة - وحتى مميتة - على صحتنا وسعادتنا.

وبهـذه القائمة غير الكاملة بشكل كبير للأسباب السائدة للتوتر، فإن التوتر الظرفي في كل مكان. إنه ينشر آثاره بشكل واضح على علاقاتنا، وعملنا، وقدرتنا على التمتع بالحياة للحد الأقصى. والمسـتويات المرتفعـة من التـوتر تجعلنـا في حالـة اهتيـاج، وغضـب من النـاس والظروف المحيطة، فالجدل العائلي والغضب في الطريق نتيجتان شائعتان، فعندما لا نفكر جيدا بسبب التوتر، نكون عديمي الكفاءة ونقوم بمزيد من الأخطاء التي تزيد من مستوى

النكد لدينا. وفي ساعة معينة، تتراكم مستويات توترنا إلى نقطة يتم فيها اختراق جهاز مناعتنا. ونكون أكثر عرضة للوقوع فريسة للمرض.

عندما يتراكم التوتر الظرفي مع مرور الوقت، فإنه يخلق مستوى معيناً من التوتر البدني. وهذا هو التوتر البدني الذي يسبب تقريبا كل الأمراض والعلل، كما تعلمت للتو في الجزء الأول في الأسرار السبعة. فالتوتر يوقف خلايانا عن القيام بوظائفها، ومع مرور الوقت، تبدأ صحتنا في المعاناة.

وكما نرى، فإن استجابة الكر أو الفر هي رد فعل ضروري لإنقاذ حياتنا في الطوارئ، ولكن هذه الحالة من الإنذار البدني ينبغي أن تكون على قدر الحاجة. فالمشكلة هي أن الشخص العادي يظل في حالة الكر أو الفر لفترات طويلة من الوقت. وعندما يحدث هذا. تكون هناك نتيجة حتمية. وحيدة: في النهاية ينكسر شيء ما ويظهر على شكل عرض، وعندما يتواجد لدينا عدد من الأعراض، فإننا نسمي هذا مرضا.

## عدم التنفيس عن التوتر هو المشكلة

أشرنا منذ وقت مبكر إلى نظرية "برميل التوتر" التي صاغها الطبيب دوريس راب الذي يعتبره العديد من الناس رائد الحساسية. في العالم، فما دام برميل التوتر لدينا غير ممتلئ، نستطيع الحصول على موترات جديدة في حياتنا أوفي أبداننا ونتعامل معها بفاعلية إلى حد ما حتى لا يكون لها تأثير سلبي فينا. وحينما يفيض برميلنا، تنكسر أضعف منطقة في جسمنا. بطريقة ما. وتقع الحساسية. أو المرض ببساطة في المنطقة الضعيفة. التي انكسرت بسبب الضغط الذي يسمى التوتر.

وفي كتابه الذي بعنوان The Single Cause and Cure for Any Health Challenge، يصف د. راي جابوير دراسة مثيرة عن آثار التوتر المكتوم / الذي لم يتم التنفيس عنه على الفئران.

عندما تم وضع الفئران على شبكة كهربية وتم صعقها بصدمات كهربائية. خفيفة، لم تكن" تتأثر ما دام تم منحها الوقت الكافي لتفيق. من توتر الصدمات. ولكن عندما تكون هذه الصدمات الخفيفة متوالية. للغاية، تكون الفئران غير قادرة على الإفاقة من هذا التوتر الضار، وتموت الفئران المتقدمة. في العمر في غضون أيام قليلة، فمع أن كل صدمة كهربائية. غير ضارة في ذاتها، فإن الأثر المتراكم للتوتر المتوالي دون الحصول على وقت كاف للتعافي منها يجعل الجسم يستسلم بالفعل ويموت".

وآثار هذه الرسالة على الإنسان واضحة للغاية:

عندما لا يكون لدينا الوقت الكافي للتعافي من كل حدث مثير للتوتر قبل وقوع الحدث التالي، فإن خلايانا تظل موقوفة عن العمل، وتهرم أجسامنا، ومن الممكن أن نموت مبكراً.

بعض الآثار الشائعة عن كثرة التوتر الظرفي:

الأرق

الضغط والقلق

التفكير المشوش

عدم الكفاءة الوظيفية

الأخطاء المتزايدة

الاهتياج

الغضب

الاكتئاب الخفيف

ضغط الدم المرتفع

أمراض القلب والأوعية الدموية

مرض القلب

القرحة

أمراض الحساسية

الربو

آلام الصداع النصفي

الشيخوخة المبكرة.

ونحن نحتاج إلى طريقة للتخفيف من هذا التوتر الظرفي - حيث إنه يحدث على مدار الساعة - بشكل بسيط، وسريع، ودون تداخل مع جدول أعمالنا اليومي المزدحم.

## أدوات للتخلص من التوتر الظرفي

على مر السنين، تم تطوير عدد من الأدوات الفعالة لمساعدة الناس في التعامل مع التوتر الظرفي، فهناك الأساليب البدنية مثل تمرينات الأيروبكس القوية التي تعمل على إحداث تغييرات في الأوعية الدموية، وأساليب التنفس العميق، وأدوية الطاقة، فقد أثبتت جميعها أنها تخفف من التوتر الظرفي. وهناك الأساليب غير البدنية لإدارة التوتر الظرفي - وأهمها الدعاء والتأمل- والتي ثبتت فاعليتها أيضا، وربما أن ٩٩٪ من مادة مساعدة الذات المتاحة تركز إما على أسلوب بدني أو غير بدني. ونادرا ما يوجد ما يجمع بينهما في شيء واحد.

ومع هذا، فالتمرين البسيط الذي أنت على وشك تعلمه يجمع بين جميع العناصر - البدنية وغير البدنية - التي ثبت أنها تخفف من التوتر الظرفي في تمرين واحد رائع. ونحن نطلق عليه التأثير الفوري. وبالفعل فإنه يستغرق ١٠ ثوان فقط.

وتدريب التأثير الفوري يجمع - لأول مرة - بين أكثر الأساليب البدنية وغير البدنية التي تعمل على الحد من التوتر، ففي ١٠ ثوان تقريبا تستطيع الشعور بأنك في حالة جيدة كما لو أنك قمت به ٣٠ - ٦٠ دقيقة من التمرينات القوية أو التنفس العميق أو التأمل.

استخدم تدريب التأثير الفوري في أي وقت تشعر فيه بانخفاض في الطاقة، أو تشعر بالتوتر على مدار اليوم، فإنه سيعمل على مقاطعة استجابتك للتوتر ولذا فإن جسمك لن يخزن التوتر ولكنه سيتخلص منه ويجعلك محافظا على اتزانك.

وبالنسبة لمن منكم يود أن "يمارسه"، فهاك كيفية القيام بالتأثير الفوري. وبعد ذلك، سنشرح لك سبب فاعلية هذ الأسلوب رغم بساطته وقصر مدته.

## كيف تؤدي تدريب التأثير الفوري، خطوة خطوة؟

لقد تم تصميم تدريب التأثير الفوري ليستغرق فقط ١٠ ثوان حتى تقوم به، مع أنك تستطيع أن تطيل المدة بالطبع دائما، فمعظم الناس يشعرون. بالنتائج المرجوة في الـ ١٠ ثوان المحددة، ونحن ننصحك بالقيام به في أي وقت تحتاج إليه، ولكن على الأقل ثلاث مرات في اليوم.

وإليك الخطوات:

١. **قيم مستوى التوتر لديك.** عندما تبدأ استعمال تدريب التأثير الفوري، ركز على المستوى الكلي للتوتر الذي تشعر به في ذاك اليوم أو اللحظة. كيف تكون كثافته؟ وما قوته؟ وكم يؤثر في مشاعرك؟ والطريقة التي تتعامل بها مع الآخرين؟ والطريقة التي ترى بها العالم؟ وهل تشعر به في أي مكان في جسمك؟

ونحن نطلب منك تقييم توترك على مقياس من ٠- ١٠، ودرجة صفر تعني أنه لا يوجد توتر على الإطلاق، و١٠ تعني أن هناك معدل توتر لا يحتمل. وهذه وسيلة مفيدة تماما لك، فعندما تقيم التوتر قبل وبعد القيام بالتأثير الفوري، فإنه يكون لديك مقياس لمدى نجاحك في الحد من ذاك المستوى. وستعرف ما إذا كان عليك القيام به مرة أخرى أم لا؛ لخفض حدة التوتر أكثر فأكثر، وستعرف متى يأخذ المستوى العام للتوتر في الانخفاض بعد ممارسة تدريب التأثير الفوري لفترة وجيزة.

٢. **ضع يديك مع بعضهما في الوضعية التي تريحك**. وتستطيع أن تشبك بين أصابعك، أو تستعمل وضعية الدعاء، أو أية وضعية أخرى – ما دامت راحتا يديك مع بعضهما.

**٣. ركز على التوتر الذي تبغي أن يتخلص منه جسمك - سواء كان بدنيا، أم نفسيا، أم روحيا.**

**٤. قم بالتنفس القوي لـ ١٠ ثوان.**

تنفس بسرعة وبقوة "من خلال البطن" للداخل والخارج، وقم بهذا من خلال الزفير - القوي نحو الخارج والشهيق من خلال الفم، واستعمل الحجاب الحاجز حتى يتحرك بطنك نحو الخارج حينما تأخذ النفس ويتحرك نحو الداخل عندما تُخرج النفَس. إذا شعرت بدوار خفيف، فتنفس على هذا النحو ولكن بكثافة أقل.

وبينما تقوم بالتنفس القوي، تخيل شيئا إيجابيا، وقد يكون هذا الشيء هو مغادرة التوتر - لجسمك، أو مشهد هادئ، أو أيا كان هذا الشيء ما دام أنه شيء غير التوتر. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالغضب، ربما تتخيل شيئا ما أو تقول في نفسك: اصبر. أو السكينة. وهذا هو جزء "التأمل" في التمرين.

ونحن نقترح عليك القيام بهذا التمرين ثلاث مرات في اليوم، وحتى إذا قمت به مرة واحدة في اليوم، فسوف تلمس تحسنا. ومع هذا، فنحن ننصح بممارسته ثلاث أو حتى أربع مرات في اليوم أو أكثر إذا كنت تريد أن تخفض ما لديك من توتر وتقلل من معدلاته العامة. وعموما، فإنه يستغرق بضع ثوان في كل مرة - ولكنك ستشعر بفارق كبير!

ربما تساءل الآن أني لتمرين بسيط، وسهل، وقصير مثل هذا أن يتمكن من إزالة التوتر ويكون له نفس أثر التأمل أو أثر تمرين قوي وطويل، فهاك كيفية وسبب فاعليته.

## قوة التنفس

إن تدريب التأثير الفوري يستعمل أسلوبا يسمى قوة التنفس. إنه قوة تنفس التأثير الفوري التي تتيح لك قطع دائرة التوتر وتشعر بنفس الشعور الذي ستمر به بعد ٢٠ دقيقة من القيام بالتأمل والتمرينات العنيفة، في غضون ثوان.

إن قانون القصور الذاتي المادي يقول إن شيئا لا يتغير مالم يتم تحريكه بطاقة كافية، وقوة التنفس تُحدث قوة بدنية داخلية جبارة، فقوة التنفس تضيف مزيدا من القوة إلى هذه العملية . فهي وقود لطاقة عالية من الأكسجين والجهد البدني. وكما أن الرياح مصدر أساسي للطاقة في العالم، فكذلك أنفاسنا هي مصدرنا الشخصي القوة الرياح.

وإذا مارست قوة التنفس، فمن المحتمل أن تشعر بكل من القوة والاسترخاء، ويمكن أن تعتدل حالتك المزاجية بشكل أفضل أيضا. إنه أسلوب فعال في حد ذاته، وهو العنصر الذي يجعل التأثير الفوري سريعا وعميقا للغاية.

إن قوة التنفس تتعامل مع أحد آثار التوتر: وهو التنفس الضحل. والتنفس الضحل هذا هو إحدى الإشارات الشائعة على التوتر المزمن، ويبدأ التنفس الضحل مع أحداث تصدر لنا وميضا أو إنذارا، وتنتهي به الحال إلى أن يكون عادة. والتنفس الضحل المزمن يشبه العيش في حالة من التخوف المستمر.

يقول د. جاي هيندريك: "عندما يكون هناك شعور ،Conscious Breathing في كتابه مؤلم، فرد فعلنا الأول يكون هو توقف التنفس. إنها استجابة الكر أو الفر الوقائية التي تنطلق من الجهاز العصبي. وبعد هذا مباشرة، تفرق في طوفان من الأدرينالين، ويتدخل الجهاز العصبي السمبتاوي - الذي يتحكم في الدورة الدموية - فيزيد من سرعة ضربات قلبك وسرعة تنفسك"، فالتنفس القصير، الضحل هو بقايا هذه الاستجابة. وبعض الناس أيضا يلتقطون أنفاسهم عادة حتى عندما يقومون بمهام صغيرة. وكل التنفس الضحل يعمل على الحد من كمية الأكسجين التي تدخلها وكمية ثاني أكسيد الكربون التي تُخرجها من الجسم، وهذا يؤدي إلى حدوث التوتر على مستوى الخلايا.

والتركيز على التنفس لعدة مرات في اليوم سيعطيك مزيدا من الوعي بعملية تنفسك، فالتنفس من خلال البطن في هذا التدريب سيجعل جسمك يشعر بالفارق مع التنفس بعمق وبشكل كامل، وستقوم بالتنفس بمزيد من العمق وبشكل طبيعي عندما تركز على التخلص من التوتر أو على الشعور بالسلام، وعندما تستمر في ممارسة تمرين التأثير الفوري، ستبدأ في التنفس بمزيد من العمق بين الجلسات، فرئتاك ستحبان الشعور بالتنفس العميق؛ لأن هذا هو الأمر الطبيعي والصحي، وبشكل تدريجي ينبغي أن يعمل التأثير الفوري على زيادة حجم الرئتين - أحد العوامل التي تحسن من الصحة وتزيد من العمر الافتراضي للإنسان.

منذ فترة طويلة من عام ١٩٨١، أشار تقرير في مجلة ساينس نيوز إلى اكتشافات المعهد القومي للشيخوخة بخصوص وظيفة الرئتين وطول العمر، فقد أشارت دراسة إكلينيكية استمرت ثلاثين عاما أجريت على ٥٢٠٠ شخص إلى أن الوظيفة الرئوية هي مؤشر يمكن الوثوق به حيال معرفة الصحة والقوة العامة للفرد وأنها أيضا المقياس الأساسي لعمر الإنسان المحتمل، فقياس الوظيفة الرئوية يمكن أن يحدد من هم عرضة للموت في غضون ١٠ سنوات، و٢٠ و٣٠ سنة.

وعندما تقوم بتمرين التأثير الفوري، ستشعر بمزيد من الاسترخاء وستقوي العضلات التي تتحكم في التنفس بالزفير والشهيق الكاملين اللذين فطر عليهما جسمك.

وبعد فترة قصيرة نوعا ما، ستكتشف أنك أصبحت على مزيد وعي بالوقت الذي لا تتنفس فيه بعمق، وهذا يكون إشارة إلى أنك تشعر بتوتر وأنك تحتاج إلى استراحة من أجل تمرين التأثير الفوري.

ومع الاستخدام المعتاد، فإن التأثير الفوري سيعمل أيضا على:

تنشيط نظام القلب والأوعية الدموية

زيادة الكمية المستهلكة من الأكسجين

إزالة منظومة سموم ثاني أكسيد الكربون

تنشيط جهاز المناعة من خلال ضخ مزيد من الطاقة إلى الغدد الصماء

تحسين وظائف الجهاز الليمفاوي

## التأمل

عندما تقوم بتمرين التأثير الفوري، هناك ناحية بسيطة من "التأمل" ساعة تركز على إخلاء جسمك من التوتر، فالجمع بين قوة التنفس وتركيز الوعي ـ أي التركيز على التوتر وهو يزول من جسمك - هو جزء من سبب استمرار التأثير الفوري لعدة ساعات، فأنت تستخدم قوة تنفسك للتعزيز من قصدك وفرضه على عقلك وجسمك.

وقد أثبتت دراسة تلو الأخرى وما زال الدليل قائما على أن التأمل يقلل من التوتر ويزيد من من الصحة سواء البدنية والنفسية، وأصبح من الحقائق الطبية المقبولة أن التأمل يعزز ويزيد من صحة الفرد وسعادته بشكل عام. وبالرغم من أن هذه العملية غير مفهومة تماما، فقد أظهرت الأبحاث أن التأمل يعيد نمطا من موجات المخ إلى حالة ألفا/ الصفر، والذي

يمثل مستوى من مستويات الأمان والاسترخاء للوعي الذي يزيد من فرص الشفاء، والتأمل يُظهر أيضا معدلات الدم في الهرمونات والمركبات البيوكيميائية التي تدل على أن وجود التوتر عادة ما يقل مع ممارسة التأمل بشكل منتظم، فعبر الولايات المتحدة والعالم، هناك الآلاف والآلاف من الأطباء والاستشاريين والمعالجين الذين ينصحون مرضاهم بأساليب متعددة من التأمل كجزء من تعافيهم ومن نشاطهم اليومي المعتاد.

وقد يكون من المفاجئ أن تعلم أن مهنة الطب - وهي عادة مهنة تتسم بالتحفظ - تنصح بممارسة أي نشاط يعتقد الناس فيه أنه روحاني، وهو أمر صحيح في تعريف التأمل على أنه نوع من التدبر الروحاني، وباستخدام عدد من الأساليب، فإن الناس استخدموا التأمل لآلاف السنين على أنه أداة ترفع من مستوى وعيهم الروحاني.

ولكن ليس بالضرورة أن يكون للتأمل هدف روحاني على الإطلاق، فالهدف الكامل للتأمل ببساطة يمكن أن يكون هو نقل مخك من حالة التوتر إلى حالة السكينة، فتمرين التأثير الفوري يشتمل على التأمل من خلال تحفيز"رد فعل استرخائي". حقيقي بالفعل من شأنه تنشيط مناطق خاصة في المخ.

وقد كشفت دراسة أجراها الدكتور جون كابات - زين - أحد علماء الأعصاب بكلية الطب بجامعة ماساتشوستس - عن أن التأمل ينقل نشاط مخ الفرد من قشرة المخ الأمامية اليمني - التي تنشط أكثر عندما يكون الشخص في حالة توتر - إلى القشرة الأمامية اليسرى، التي تنشط أكثر عندما يكون الفرد في حالة هدوء، فهذا الانتقال لا يقلل من الآثار السلبية للتوتر فقط، ولكن يقلل أيضا من القلق والاكتئاب اليسير.

وقد كشفت دراسة أجراها د. أدريان وايت في جامعة إكستر عن نتائج مماثلة عندما أشار إلى أن الأشخاص الذين يمارسون التأمل يزيدون من النشاط الكهربائي في منطقة قشرة المخ الأمامية، ما يدل على أن لديهم قليلا من القلق ومزيدا من الحالة النفسية الإيجابية، ويعمل التأمل أيضا على الحد من كمية النشاط في اللوزة الدماغية حيث يقوم المخ بمعالجة الخوف.

وبعبارة أخرى، يحرك التأمل بالفعل تركيزنا من الخوف والقلق إلى الأمن والسكينة، فكلما قمت بتمرين التأثير الفوري وتتخيل تخلية جسمك من التوتر - أو تتخيل مشهد مودة - فإنك تنقل موجات مخك من التوتر إلى الهدوء.

## طب الطاقة: واستعمال الأيدي

كما عرفت مع شفرة العلاج، فإن القوة العلاجية. تكمن في الأيدي، فعندما تلصق راحتي يديك ببعضهما فأنت تستخدم الطاقة التي في يديك لنزع فتيل التوتر. ومرة أخرى، فهذا أمر بسيط، ومع هذا فهو أسلوب فعال من شأنه تعزيز الحد من التوتر بشكل عام.

## تمرين التأثير الفوري وشفرة العلاج يعملان مع بعضهما البعض

هناك مواقف مثيرة للتوتر لدرجة أنها تكون معقدة للغاية وتطلق العديد من المشاعر السلبية. ما يجعل تدريب التأثير المباشر لا يخفف عنا التوتر إلا لفترة قصيرة، وهذا يتطلب من شفرة العلاج أن تصل إلى الذكريات الخلوية والمشاعر السلبية التي تثير رد الفعل لموقف مثل هذا.

وكذلك، فهناك أوقات لا تخفف عنا شفرة العلاج من التوتر الذي يحدث في حياتنا. اليومية المرة بعد الأخرى، وهذا التوتر الذي نشعر به - أو حتى الخوف - يجعل من عمل شفرة العلاج شيئا صعبا. ويجعل من الصعب علينا. أن نسترخي ونجعلها تقوم بمهمتها، وهذا يجعل من الصعب القيام بها ابتداء! وعندما نتخلص من التوتر الظرفي، وعندما نتخلص من مقاومة تدريب التأثير الفوري، فإن هذا يبدو أنه تمهيد للطريق أمام شفرة العلاج لكي تقوم بعملها، فالقيام بكل شيء يكون أيسر عندما نستخدم تدريب التأثير الفوري، ففي ١٠ ثوان فقط، يجعلك هذا التدريب تتخلص من نسبة عالية. جدا من المقاومة للتعافي.

وتعمل شفرة العلاج بشكل أفضل وأسرع عندما لا نتصارع مع توتر ظرفي في نفس الوقت، وبعبارة أخرى، فشفرة العلاج تقوم بأشياء مختلفة ومتكاملة بالمقارنة. مع التأثير الفوري، وأنت تحتاج إلى كل منهما حتى تحصل على صحة مثالية.

ونحن ننصحك بأداء شفرة العلاج ثلاث مرات يوميا، وأن "تأخذ ١٠" ثوان مع تدريب التأثير الفوري ثلاث مرات في اليوم أيضا، ومجموع هذه التدريبات. هو ثماني عشرة دقيقة ونصف يوميًا - وهذا استثمار صغير ولكنه ذو نتائج كبيرة على صحتك، وعلاقاتك، ونجاحاتك.

والآن، فإن لديك الأدوات للتعامل مع التوتر على المستوى الخلوي والظرفي، وهي أدوات رائعة، ومفيدة للتخفيف من التوتر من جذوره، ونحن نؤمن بأنه توجد مكونات أخرى للحياة المتزنة. والصحية.

## حياة السرور والاتزان

فيما يلي مزيد من بعض النصائح المهمة المتعلقة بعيش حياة أكثر اتزانا، وصحة (العقل، والجسم، والروح)، وإشباعا - أي نوع الحياة السارة التي يشتاق إليها جميعنا.

الروح. إن المكون الأول والأهم للحياة الصحية هو العمل على تطوير العلاقة مع الله، وفي الحقيقة، نحن نؤمن بأنك إذا قمت بمعالجة حياتك ولكن لم تنم علاقة الحب بينك وبين الخالق، فلن تحصل أبدا على أكثر شيء تحتاج إليه - أي الحب المطلق/غير المشروط؛ ولذا فنحن نشجعك على أن تبحث عن حب الله الوافر على كل شيء دونه، فشفرة العلاج يمكن أن تعافيك من الناحية البدنية والنفسية، ويمكن أن تساعدك فتجعلك أكثر نجاحا فيما تتطلبه الحياة؛ ولكنها لا تفعل شيئا حيال مسارك في الحياة، وهذا هو أهم شيء؛ ولذا ننصحك بعدم إهمال هذه الخطوة.[22]

أسلوب الحياة. عليك أن تطور نمطا حياتيا صحيا مع قيامك بشفرة العلاج والتأثير الفوري، وهناك العديد من الطرق المشهورة للمحافظة على صحتك وعافيتك. وهذا يشتمل على تناول طعام صحي، وتحد من غير الصحي، وشرب كثير من المياه النظيفة، وتتنفس هواء نظيفا، وتتناول فيتامينات ومعادن، والقيام بتمرينات رياضية والحصول على كثير من الراحة، وقضاء وقت مع الأشخاص الذين تحبهم، ومع كثير آخرين، فأنت لا تستطيع أن تعيش حياة متزنة على الإطلاق وأنت مهمل لهذه العوامل، فرجاء لا تهملها.

ففي ظل التوتر، يتأثر كل من التنفس والتميز، فإزالة الماء من المركبات هو أكبر عامل مساهم في وجود التوتر البدني، ويليه نقص الأكسجين، فبتناول من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يوميا والتأكد من أنك تتنفس بعمق وبشكل كامل يمكن أن يحسن من الذاكرة ومعدلات الطاقة لديك، وأن يقلل من الإرهاق والآلام والأوجاع العامة، ولا نستطيع أن نؤكد لك أهمية الصحة والتعافي هنا بما يكفي، فالاستعمال المنتظم لقوة التنفس في تدريب التأثير الفوري سيحسن من معدلات الأكسجين في دمائك.

الصراع الشعوري. كما ذكرنا سابقا، يحدث الصراع الشعوري عندما تعيش شيئا لا تؤمن به، وهو سبب تأخر الشفاء لأنه يسبب التوتر المتواصل، فإذا لم تجد النتائج المرجوة من وراء التأثير الفوري أو شفرة العلاج، فابحث في قلبك بإخلاص عن الصراع الشعوري، وتعامل مع ما تجده من مشكلات بسرعة بمجرد أن تصبح على وعي بها. واجعل هذا هو مناط تركيزك في شفرة العلاج.

You Can Love Your Life – الحديث الذاتي. هذا هو ما نسميه "غرس البذور"، ففي كتابه استدل د. نيل وارين بأبحاث تدل على أن الشخص العادي يكون لديه ١٣٠٠ كلمة في - الدقيقة الواحدة من الحديث الذاتي، وهذه الكلمات الذاتية هي الفرشاة التي ترسم في قلوبنا ما يتراءى فيها من صور، وهذه الأفكار هي البذور التي نغرسها في قلوبنا فتنمو وتنتج.

فإذا قمت باستمرار بزرع صور واعتقادات جديدة مدمرة وأنت تؤدي شفرة العلاج أو تدريب التأثير الفوري، فأنت بوضوح تقوم بـ "ملء البرميل" وتضعف الآثار العلاجية، فعليك بالتفكير الشعوري والتركيز على الحقيقة، والحب والاحترام لذاتك وللآخرين، وعلى أي شيء مفيد، فهل ستستمتع بما تغرسه اليوم، عندما ينمو ويثمر؟ فإذا كنت لا تستمتع، فابدأ بغرس بذور جيدة الآن! فهذا شيء ضروري للنجاح على المدى الطويل.

## التحدي الذي يوجهنا والمطلب الذي ننشده

في هذا الكتاب قطعنا على أنفسنا وعودا قوية للغاية.

فقد قلنا إن هناك أسلوبا بسيطا - تستطيع تعلمه في ٥ دقائق وتأديته في ٦ دقائق - يمكن أن يعالج مصدر أية مشكلة صحية، أو عقلية أو أي من مشكلات النجاح / الأداء يمكن أن تكون لديك.

وقلنا إن تمرينا من التأمل /التنفس لمدة ١٠ دقائق يمكن أن يجعلك تشعر بأنك على ما يرام عندما تقوم بتمرينات رياضية قوية أو بالتأمل لمدة ٢٠ دقيقة.

إذن نحن نتحداك: فبرهن لنا أننا على خطأ!

فتقدم وقم بهذه التمرينات بشكل منتظم، فبالنسبة إلى شفرة العلاج، المطلوب هو ٦ دقائق يوميا على الأقل، مرتين إلى ثلاث مرات يوميا. هذه هي روشتة علاجك.

وحتى تتعامل مع التوتر الظرفي، قم بتدريب التأثير الفوري عند الضرورة، أو ثلاث إلى أربع مرات في اليوم. فإذا لم تجدهما ناجعين بالفعل، فاكتب لنا! (وإذا وجدتهما ناجعين، فاكتب لنا أيضا، فكلنا أذان مصغية لقصتك).

والطريق الوحيد لعدم نجاح هذه الأساليب هو إذا لم تقم بها أصلا.

وقد قلنا، إنك إذا قمت بشفرة العلاج وشعرت بأنك عالق، أو تحتاج إلى نتائج أسرع، هناك مستوى آخر، وهو نظام شفرات العلاج - الذي صمم لكي يكون أكثر فاعلية لأنه يستهدف على وجه الخصوص المشكلات الخاصة التي تستطيع أن تعثر على المزيد منها في صفحة

https://thehealingcodebook.com، رقم ٢٩٤. وعنـدما تقـوم بالـدخول على موقعنا تستطيع الحصول على مزيد من المعلومات بخصوص النظام بالكامل.

ولكن ما لديك حاليًّا- من شفرة العلاج، والتواصل مع مكتشف المشكلات القلبية، وتدريب التـأثير الفـوري - سـوف يؤهلـك للتعامـل مـع المشـكلات القلبيـة والتـوتر الظـرفي إلى آخـر حياتك.

انتبه، إذا سمعت عن حبة دواء يمكن أن تعالج أي عرض بدني مهما كان ما تعانيه... وتحسن من علاقاتك ... وتقضي على أي عوائق في طريق نجاحك حتى تستطيع أن تستمتع بما يعني النجاح لك ...

وإذا قلت في أي وقت أنك تحتاج إلى هـذا - لك أو لأسرتك، أو لأصدقائك- فسنرسـلها لـك، بلا مقابل...

ألن تطلب عبوة حالا؟ ألن تطلب واحدة لبعض أصدقائك وأسرتك وزملائك؟

حسنا، نحن آسفون - فهذه ليست حبات دواء! ولو كانت كذلك، لكنا أصحاب منتج يعود علينا بالملايين. (هكذا أخبرنا كثير من الناس).

ونحن نعتذر أننا لا نستطيع أن نبتاعك حبة دواء، والبديل، أننا نبيع لك كتابا، ومزيدا من معلومات. ولكنها معلومات يمكن أن تستفيد منها شخصيا، وكذلك أسرتك، وأصدقاؤك. إنهما أسلوبان بسيطان تعلمتهما بلا شك الآن، وتستطيع استعمالهما لمعالجة أية مشكلة لما بقي من حياتك.

ونتحداك أن تثبت أننا على خطأ.

ورجاؤنا هو أن تستعمل هذه الأدوات (حتى ولو لم تكن في شكل حبة دواء).

وشيء واحد أخير...

## عرف غيرك بها

لصالح كل منا، إن شفرات العلاج شيء أكثر من عمل تجاري، وكما قالت فرقة بلوبرازرز: "نحن موكلون في مهمة جليلة".

إننـا نريـد أن نـرى الشـفاء يملأ العـالم، فهـذا هـو سـبب تأليفنـا هـذا الكتـاب، فرجـاء، بعـد أن تقرأه وتعرف كيف تقوم بشفرة العلاج، وتمارس تدريب التأثير المباشر، فأعر هذا الكتاب

لشخص آخر يكون بحاجة إليه. وعلم هذه الأساليب لأصدقائك وأنت على الغداء. وإذا استفدت من شفرة العلاج وتدريب التأثير الفوري، فأخبر الآخرين به!

ندعو الله أن يبارك فيك ويهديك سواء السبيل في رحلة علاجك!

## ... نحو مزيد من العمق

## كلمة عنا وعن فلسفتنا

لقـد كرسـنا أنفسـنا للقيـام بالعشرات والعشرات من النـدوات والمـؤتمرات العلميـة، والمحاضرات، وورش العمل على مدار سنوات. وقرأنا المئات من الكتب في كلية الدراسات العليا، سواء من أجل برامج التدريب، أو لمجرد المتعة، ودائما ما نقدر هذا بشدة عندما يشارك الحضور بما يعتقدونه، خاصة فيما يتعلق بالجانب الروحي وآرائهم تجاه العالم.

وقد اعتقدنا أنك ربما تقدر معرفة هذا عنا.

ببساطة، نحن أشخاص صالحون، ونحن نؤمن بوجود الخير المطلق في هذا الكون. ونؤمن بأن الخير والحب لا بد وأن يعما الكون في النهاية. وفي النهاية ستنتهي دموع أي إنسان تنهمر على هذا الكوكب.

وأنا (أليكس) نشأت وقد تعلمت بعض المعتقدات والمعلومات الروحانية غير الصحيحة، وقد استغرق الأمر مني سنوات عدة حتى تخلصت من نشأتي المتشددة. وأخيرا علمت أن الكتب الروحانية لا ترسم الصورة بالطريقة التي نشأت عليها، فهذه الكتب رسالة حب. وتشـتمل على مـا يجب ومـالا يجب، ولكن هـذه هي طريقـة التعليمـات لكـتيب مشـغل الأسطوانات. افعل ولا تفعل هي تعليمات للعيش في حب وسعادة وسلام.

ونحن نـؤمن بأن هناك أفرادا لـديهم مهمـة معينـة، ألا وهي نشر الحب، وبالنسبة لنا، فما نقوم به ليس عملا تجاريا في المقام الأول، ولكنه مهمة. إننا نـؤمن بأن مهمتنا هي مساعدة الأشخاص الذين يتألمون من خلال الحب، وبعض من هذا يمكن إنجازه من خلال الأساليب العلاجية الرائعة التي تروج لها.

وبعض من مهمتنـا يمكن إنجـازه من خلال منح المـال المكتسـب عن بيـع هـذه المنتجـات لبرامج ذات مهام مشابهة لمهمتنا.

وحاليا، فإن جهتنا الخيرية هي برنامج في أمريكا الجنوبية من أجل أطفال الشوارع من فئة العـامين إلى الاثـني عشر عامـا، من أجـل طعـامهم، وكسـائهم، وإسكانهم، وتعليمهم نوعـا من التجارة. باختصار، مساعدتهم على استعادة حياتهم مرة أخرى.

إذن - وبالمختصر المفيد - هذا هو ما نؤمن به، وإذا أردت معرفة المزيد عن اعتقاداتنا، فلا تتردد في الاتصال بنا عبر الموقع الإلكتروني https://thehealingcodebook.com. وإذا كنت تـود معلومـات عن كيفيـة مسـاعدة أطفـال الشـوارع، فنحن نسـعد بتزويـدك بهـذه المعلومات.

شكرا لك، وليسدد الله خطاك!

**ألكسندر لويد وبين جونسون**

## قم بتسجيل كتابك لتحصل على هداياك الإضافية[23]

تـــــذكر أنـــــه عنـــــدما تقـــــوم بتســـــجيل كتابـــــك من خلال موقعنا https://thehealingcodebook.com، ستحصل على هدايا إضافية متعددة ستجعل من هذا الكتاب شيئا أكثر قيمة لك. وستحتاج إلى أن يكون الكتاب في يديك ساعة التسجيل.

وهاك ملخص لما ستربحه من التواصل معنا:

- إمكانية الوصول الفوري الى مكتشف المشكلات القلبية، المقيم الوحيد من نوعه في العالم الذي يحدد مصدر مشكلاتك ويمنحك تقريرا شخصيا من ١٠ - ١٥ صفحة توضح لك المشكلات التي يمكنك استعمال شفرة العلاج من أجل معالجتها (القيمة ٩٩ دولارا).

- فيديو لفعاليات حية يشرح فيه د. أليكس لويد ود. بين جونسون تكشف "الأسرار السبعة للحياة والصحة والرفاهية" التي يعتمد عليها الكتاب في جزء منه.

- طبعات شهرية من "قوانين الطبيعة السرية الروحية" في شكل نشرة من د. أليكس لويد عبر البريد الإلكتروني لمدة عام كامل.

- استمارة متابعة شخصية تستطيع استعمالها لتحتفظ بسجل لرحلة علاجك.

- عينة من تقارير الحقيقة المركزة في الأنواع الاثني عشر لتساعدك في أداء شفرة العلاج.

- دعوات للمشاركة في المؤتمرات العلمية، وأخبار الأبحاث حتى تاريخه، والمزيد. وعند إضافة المزيد من الهدايا، فسنُخبرك على الفور.

نأمل أن تظل على "متابعة حوارية". من خلال تسجيل كتابك، وإرسال حكاياتك، وأن تدخل موقعنا https://thehealingcodebook.com لتظل على علم بالتحديثات حتى تاريخه.

# المزيد عن شفرات العلاج[24]

والآن بما أنه لديك شفرة العلاج وتفهم كيف تعمل ولماذا، ربما يكون لديك فضول حيال شيء كنا نشير إليه في ثنايا الكتاب، وهو النظام الأكبر وراء شفرة العلاج.

كما ذكرنا في الفصل الحادي عشر، فإن أحد العناصر الرئيسية لشفرات العلاج هو الأنواع الاثنا عشر، فالذي تحصل عليه في حزمة شفرات العلاج هو برنامج سهل وبسيط من التمرينات التي تتطرق إلى كل مشكلة ممكنة ومشكلة الذكريات الخلوية في حياتك، سواء كنت على علم بأن لديك مشكلة أم لا، فبعد التخلص من مشكلات قلبك الأساسية على مدار الـ "١٢ يومًا من الحياة التي تغيرت"، تستطيع الحصول على الرسم المرجعي للمشكلات الموجودة على ظهر دليل الشفرات حتى تقف على أكثر المشكلات إزعاجاً لك. وهو يحيلك إلى جزء من الدليل في المكان الذي ستجد فيه شفرات العلاج المناسبة لهذه المشكلة الخاصة.

وحتى تقف على المزيد عن شفرات العلاج، تأكد من أنك سجلت الكتاب على الموقع الإلكتروني https://thehealingcodebook.com، وساعتها ستتمكن من الاطلاع على مزيد من المعلومات.

وإذا كنت من المهتمين باستضافة ورشة عمل أو محاضرة من د. لويد، فستجد معلومات عن ذلك على موقع تسجيل الكتاب: https://thehealingcodebook.com.

# نبذة عن المؤلفين

**د. ألكسندر لويد** هو رجل دين رسمي وعمل طيلة عشر سنوات في المؤسسات الدينية بشكل كامل قبل حصوله على الدكتوراه في طب العلاج الطبيعي والنفسي. ولعدة سنوات، كان ناجحا في عيادته الخاصة في الاستشارات النفسية ومؤخرا في الطب البديل. ولمدة اثنتي عشرة سنة، طاف د. لويد العالم بحثا عن علاج لزوجته تريسي من الاكتئاب المرضي. وهذه الرحلة أدت به إلى معرفة عدة أساليب من شأنها القضاء على أعراض الاكتئاب والأمراض الأخرى، ولكن ليس بشكل دائم. وبعد ذلك كرس د. لويد حياته لدراسة الطاقة وفيزياء الكم.

وفي ربيع عام ٢٠٠١، اكتشف د. لويد آلية فيزيائية بسيطة تقضي على التوتر في الجسم من خلال معالجة مصدره، وهي الآلية التي أدهشته وأدخلت عليه السرور حيث إنه عالج اكتئاب تريسي بشكل سريع. وعلى مدار السنة ونصف السنة التالية، قام د. لويد بالتحقق من صحة هذه الآلية من خلال اختبارات تغير معدل ضربات القلب: أشهر وأحدث اختبار طبي معاصر تشخيصي لقياس التوتر في الجهاز العصبي اللاإرادي. وفي ٨٦٪ من الحالات، كان التوتر قد غادر الجسم نهائيا في غضون ٢٠ دقيقة. وقبل بحث د. لويد، كانت آخر مدة تم توثيقها في هذا الصدد هي ستة أسابيع حتى يعود الجهاز العصبي اللاإرادي إلى توازنه، وهذا طبقا للأدبيات المتاحة التي تعود إلى ثلاثين سنة ماضية.

وبناء على اكتشافه هذا، أسس د. لويد شركة The Healing Codes® وهي شركة تم تكريسها للعلاج الطبيعي حول العالم. وحتى تاريخه، أفاد آلاف المرضى من ٥٠ ولاية ٩٠ دولة بأنهم قد تعافوا تماما من الأمراض والعلل من خلال تنشيط آلية شفرات العلاج التي تعمل على تحرير الجسم من التوتر. وهذا الإجراء لا يحل محل الجراحة، فليس هناك شيء لتناوله، ولا يشتمل على الحمية الغذائية ولا التمرينات الرياضية. وقد درّب د. لويد ما يزيد على ٢٠٠ مدرب يعملون مع العملاء عبر الهاتف، ويرشدونهم في تطبيق هذا الإجراء.

ويعيش د. لويد مع زوجته - هوب تريسي - وولديه - هاري وجورج – في تينيسي.

**د. بين جونسون** يقيم في جورجيا مع زوجته وأطفاله السبعة. وهو طبيب متخصص في الطب البديل والطب التكميلي. كان يشغل منصب المدير الطبي العيادة استرداد المناعة في أتلانتا، بولاية جورجيا، لعدة سنوات، واستقال في أكتوبر ٢٠٠٤ ليعمل بشكل كامل في شركة ذا هيلينج كودس بعدما تعافى فيها من مرض لوجيريج، فهو لم يجرب قط من قبل علاجا يسمح للجهاز العصبي اللاإرادي بالعودة إلى طبيعته في غضون دقائق، ما يتيح

للجسم أن يبدأ عملية التعافي التي فطر عليها. وهو حاليا يقوم بإلقاء المحاضرات حول العالم عن شفرات العلاج وكيفية عملها، وكان الدكتور الوحيد الذي ظهر في الفيلم الشهير السر.

وقد خدم د. جونسون في القوات المسلحة خلال حرب فيتنام، وكان طبيبا جراحا في سلاح الدفاع الجوي في جيش الاحتياط لعدة سنوات. ولمدة اثنتي عشرة سنة، كان هو كبير الأطباء في إدارة الطيران الفيدرالية المسئولة عن فحص الطيارين. ومجال تخصصه الرئيسي هو السرطان، وكان يكرس معظم وقته في البحث وتصميم البروتوكولات المرضى السرطان. وحصل د. جونسون على درجته الطبية الأولى كطبيب من جامعة هيلث ساينس، بمدينة كانساس، في ميسوري؛ وحصل على الدكتوراه الطبية من جامعة ساينس، آرتس آند تكنولوجي في مونسرات، غرب الإنديز، وحصل على الدكتوراه في المعالجة بالمداواة الطبيعية من كلية الولايات المتحدة للعلاج الطبيعي في واشنطن العاصمة.

وهو الرئيس التنفيذي لشركة بيوفارما. وفي وقت فراغه، يقوم بممارسة الطيران في الهليكوبتر.

# Notes

[←1]

ما لم ترد إشارة إلى غير ذلك، عندما يذكر ضمير المتكلم، فإنه يدل على أليكس لويد.

[←2]

إن أردت معرفة المزيد عن الطريقة التي توصلت بها لهذه النتيجة، فهنالك معلومات على الموقع الإلكتروني لهذا الكتاب وهو www.thehealingcodebook.com ابحث عن Spiritual Underpinnings".

[←3]

يرتبط عدد من هذه الأساليب برؤية روحية معينة. ولم نقم أنا أو أليكس بنسب الفضل في أي من هذا لنا، ولكننا استخدمنا الأساليب المثبتة علميًّا، من أجل الحصول على فوائدها الجسدية فقط.

[←4]

الذي اكتشفه أليكس (شفرات العلاج) The Healing Codes® ترتكز شفرة العلاج الواردة في هذا الكتاب على نظام لويد في عام ٢٠٠١. ولذلك، ترد الإشارات في صيغة الجمع. وهي تشير إلى نفس النظام. وتعتبر شفرة العلاج العالمية الواردة في هذا الكتاب نتيجة السنوات التالية من الاختبار والتجربة مع العملاء من ٥٠ ولاية أمريكية و٩٠ دولة. ولقد اكتشفنا أن شفرة العلاج هي التي حققت النجاح مع الجميع وكل شيء تقريبًا.

[←5]

المطبوعات، Stress Management: Approaches for Preventing and Reducing Stress المصدر تقرير

،الصـــــــحية لكليــــــــة الطب في جامعــــــــة هافــــــارد، كليــــــــة الطب بجامعــــــــة هافــــــارد

http://www.health.harvard.edu/special_health_reports/stress Control.htm.

[←6]

نحن أنفسنا ملتزمون روحانيًا. وعندما اكتشفت (أنا أليكس) نظام شفرة العلاج، كان ذلك في الحقيقة عبارة عن إجراء لأتأكد من أنها شيء أستطيع أن أستخدمه بما يتوافق مع معتقداتي، كما ذكرت في التمهيد. ولمزيد من المعلومات عن فلسفتنا ومعتقداتنا، انظر "كلمة عنا وعن فلسفتنا".

[←7]

لمزيد من الشهادات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.thehealingcodebook.com.

[←8]

"Wonder Pill to Fight Ageing Could Become A Reality: "Reuters, September 21, 2007, http://gulfnews.com/news/world/usa/wonder_pill_to_fight_ageingcould_become_a reality_1.201890.

[←9]

Cell Decision "by Sue Goetreick Ambrose, The Dallas Morning news, September 2004 ,13

[←10]

Cell Decision," by Sue Goetneick Ambrose, The Dallas Morning News, September 13, 2004.

[←11]

لمزيـــــد عن أفكـــــار د. ســـــارنو ونظريتـــــه، يـــــرجى زيـــــارة الموقـــــع الإلكـــــتروني: https://www.medscape.com/viewarticle/478840 وهـــو مؤلـــف الكتب التالية: The Mindbody Prescription: Healing the Body, Healing the Pain و The Divided Mind: The Epidemic of Mindbody Disorders و Mind Over Back Pain.

[←12]

Antonio Damasio, Desecartes' Eror: Emotion, Reason, and the Human Brain, Penguin, 2005, pp. 89, 98.

[←13]

Bruce Lipton, The Biology of Belief DVD.

[←14]

ملحوظة إضافية: إننا عن أنفسنا ملتزمون باتباع الحكمة، ولذلك فإننا نؤمن بأن أعمق علاج هو الذي يأتي من هذه الحكمة. وهذه هي المبادئ التي نؤمن بها وهذه هي الشفرات، كما قمت بوصفها في مقدمة الكتاب. (ولمزيد عن اعتقاداتنا الخاصة وفلسفاتنا، انظر "كلمة عنا وعن فلسفتنا" في نهاية هذا الكتاب). ولكننا لا نسعى إلى إرغام أحد من القراء على اتباع هذه المبادئ. فإن شفرات العلاج - حسبما قمنا به من تجارب . تعمل بصرف النظر عن مبادئك، وعن عمرك، وعن جنسك، وعن عرقك، أو جنسيتك، فإن البطاريات المزدوجة تعمل مع جميع الأجهزة. وشفرة العلاج تنجح لأنها تعمل طبقا لقوانين ثابتة تسمى قوانين فيزياء الكم، وهي مستمدة من الطريقة التي يعمل بها العالم منذ نشأته.

[←15]

Half of Doctors Routinely Prescribe Placebos," The New York Times, October 23, 2008 (http://www.nytimes.com/2008/10/24/health/24placebo.html?ref=health).

[←16]

“The Flip Side of Placebos: The Nocebo Effect," John Cloud, Time, October 13, 2009 (http://www.time.com/time/health/article/0‹8599‹1929869‹00.html?id=sphere_inline_sidebar).

[←17]

من أجل شهادات مسجلة بالفيديو، يرجى زيارة موقعنا https://thehealingcodebook.com

[←18]

انظر الموقع الإلكتروني https://www.heartmath.com

[←19]

إحدى المزايا التي تحصل عليها عندما تسجل في موقع هذا الكتاب هو أنك تستطيع التوصل إلى عينة من العبارات المركزة الحقيقية. https://thehealingcodebook.com

[←20]

.عنـدما تسـجل في موقـع هـذا الكتـاب هـو أنـك تسـتطيع التوصـل إلى عينـة من العبـارات المركـزة الحقيقية

https://thehealingcodebook.com

[←21]

لمزيـــــد من المعلومـــــات عن نظـــام شـــــفرات العلاج، انظـــــر ص ٢٩٤. أو زر الموقــــع الإلكـــــتروني .www.thehealingcodesbook.com

[←22]

للمزيد عن اعتقاداتنا الروحية، انظر "كلمة عنا وعن فلسفتنا".

[←23]

ودار نشر الكتاب ليست مسئولة من هذا الأمر ،https://thehealingcodebook.com هذا العرض من موقع الكتاب كما أنهم ليسوا مسئولين عن محتوى ما ،https://thehealingcodebook.com ولا عن هذا العرض. ولا عن موقع سبق.

[←24]

ودار نشر الكتاب ليست مسئولة من هذا الأمر ،https://thehealingcodebook.com هذا العرض من موقع الكتاب كما أنهم ليسوا مسئولين عن محتوى ما ،https://thehealingcodebook.com ولا عن هذا العرض. ولا عن موقع سبق.